



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EDADES TEMPRANAS Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS “ANDRÉS AVELINO DE LA TORRE”, ELOY PROAÑO”, “6 DE JULIO” Y “MODESTO PEÑAHERRERA” DE LA CIUDAD DE COTACACHI EN EL AÑO 2014. 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTOR:

Cevallos Andrade Luis Fernando

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

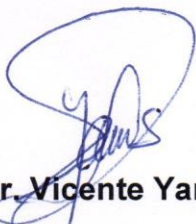
Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EDADES TEMPRANAS Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS “ANDRÉS AVELINO DE LA TORRE”, ELOY PROAÑO”, “6 DE JULIO” Y “MODESTO PEÑAHERRERA” DE LA CIUDAD DE COTACACHI EN EL AÑO 2014. 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA”** Trabajo realizado por el señor egresado Cevallos Andrade Luis Fernando previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente. Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 06 de mayo del 2015



Dr. Vicente Yandún Y. Msc
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis Padres quien a lo largo de mi vida ha velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad, al servicio de la niñez. También este trabajo de grado dedico a Dios por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida, de igual manera a mis hermanos, sobrinos que son la razón de mi vida y que me motivaron a seguir adelante.

Luis Fernando

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente, que garantizar mi éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Magister Vicente Yandún Y. Director de Trabajo de Grado quien me ha guiado permanentemente en este trabajo de grado de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco al Personal docente, niñas/os quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación.

Luis Fernando

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
 CAPÍTULO I.....	 1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial.....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	7
 CAPÍTULO II.....	 8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	8
2.1.2 Fundamentación psicológico.....	9
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	10

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	11
2.1.5	Fundamentación axiológica.....	12
2.1.6	Fundamentación legal.....	13
2.1.7	Detección de talentos deportivos.....	14
2.1.8	Indicadores de talento deportivo.....	15
2.1.9	Factores que influyen en el rendimiento.....	17
2.1.10	Identificación de talentos deportivos.....	18
2.1.11	Características de un buen deportista.....	19
2.1.12	Proceso de detección de talentos deportivos.....	21
2.1.13	Selección de talentos.....	21
2.1.14	Desarrollo de talentos.....	22
2.1.15	Niveles para la detección de talentos.....	22
2.1.16	Evaluación del talento deportivo.....	23
2.1.17	Experiencia y estado de entrenamiento.....	23
2.1.18	La formación de hábitos de vida saludable.....	24
2.1.19	Búsqueda y promoción de talentos.....	24
2.1.20	Promoción de talentos.....	26
2.1.21	Importancia de la búsqueda de talentos.....	26
2.1.22	La detección y selección científica.....	26
2.1.23	Entre los factores generales.....	27
2.1.24	Modelos basados en performances	27
2.1.25	El problema del pronóstico del talento.....	28
2.1.26	Selección y conservación de los niños en el deporte.....	30
2.1.27	Evaluación de la técnica deportiva.....	31
2.1.28	Planificación a largo plazo y selección de talentos.....	32
2.1.29	Iniciación de 6 a 10 años de edad.....	33
2.1.30	Aspectos para la selección de talentos deportivos.....	33
2.1.31	Condición Física.....	34
2.1.32	Capacidades condicionales.....	34
2.1.33	Habilidad motora.....	37
2.1.34	Actividad física infantil.....	38
2.1.35	Determinantes de la actividad física en los niños.....	40
2.1.36	Tipo de actividad.....	41

2.1.37	Técnica del manejo del balón en baloncesto.....	43
2.1.38	Fundamentos técnicos del fútbol.....	46
2.1.39	Test.....	50
2.1.40	Aspectos a tener en cuenta para la aplicación de los test.....	51
2.1.41	El test de 800 metros.....	52
2.1.42	Test de Velocidad (20 metros).....	53
2.1.43	Test de abdominales en 30 segundos.....	54
2.1.44	Test de salto horizontal a pies juntos.....	55
2.1.45	Test de flexión profunda del tronco.....	56
2.1.46	Porque es importante la antropometría.....	57
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	63
2.3	Glosario de Términos.....	64
2.4	Interrogantes de Investigación.....	66
2.5	Matriz Categorical.....	67
CAPÍTULO III.....		68
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	68
3.1	Tipo de Investigación.....	68
3.2	Métodos.....	69
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	71
3.4	Población.....	71
3.5	Muestra.....	71
CAPÍTULO IV.....		72
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	72
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	72
4.1.2	Test de condición física y habilidad deportiva.....	83
CAPÍTULO V.....		129
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	129
5.1	Conclusiones.....	129
5.2	Recomendaciones.....	129
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	130

CAPÍTULO VI.....	133
6 PROPUESTA ALTERNATIVA.....	133
6.1 Título de la Propuesta.....	133
6.2 Justificación.....	133
6.3 Fundamentación.....	134
6.4 Objetivos.....	145
6.4.1 Objetivo General.....	145
6.4.2 Objetivos Específicos.....	145
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	145
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	145
6.7 Impacto.....	168
6.8 Difusión.....	169
6.9 Bibliografía.....	170
Anexos.....	174
Árbol de Problemas.....	175
Matriz de Coherencia.....	176
Matriz Categorical.....	177
Encuesta.....	178
Test físicos y de habilidad deportiva.....	180
Fotografías.....	183
Certificaciones.....	187

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	71
Cuadro N° 2	Quiénes incentivan a que practique deporte.....	73
Cuadro N° 3	Realizas actividad física fuera del horario.....	74
Cuadro N° 4	Perteneces algún Club deportivo.....	75
Cuadro N° 5	Qué deportes prácticas fuera de clases.....	76
Cuadro N° 6	Con qué frecuencia practicas algún deporte.....	77
Cuadro N° 7	Qué tiempo practicas el deporte seleccionado.....	78
Cuadro N° 8	Su profesor le evalúa su velocidad.....	79
Cuadro N° 9	Resultados su nivel de aptitud.....	80
Cuadro N° 10	Profesor le sugiere que deporte practicar.....	81
Cuadro N° 11	Investigador elabore una guía.....	82
Cuadro N° 12	Test 800m.....	83
Cuadro N° 13	Test velocidad 40 metros.....	89
Cuadro N° 14	Test de Salto Horizontal.....	95
Cuadro N° 15	Test Abdominales 30 segundos.....	101
Cuadro N° 16	Test de fondos.....	108
Cuadro N° 17	Test de carrera de agilidad (5r x 10m).....	115
Cuadro N° 18	Conducción 2x10 mts con obstáculos (fútbol).....	122

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Quiénes incentivan a que practique deporte.....	71
Gráfico N° 2	Realizas actividad física fuera del horario.....	72
Gráfico N° 3	Perteneces algún Club deportivo.....	73
Gráfico N° 4	Qué deportes prácticas fuera de clases.....	74
Gráfico N° 5	Con qué frecuencia practicas algún deporte.....	75
Gráfico N° 6	Qué tiempo practicas el deporte seleccionado.....	76
Gráfico N° 7	Su profesor le evalúa su velocidad.....	77
Gráfico N° 8	Resultados su nivel de aptitud.....	78
Gráfico N° 9	Profesor le sugiere que deporte practicar.....	79
Gráfico N° 10	Investigador elabore una guía.....	80
Gráfico N° 11	Test 800m.....	81
Gráfico N° 12	Test velocidad 40 metros.....	82
Gráfico N° 13	Test de Salto Horizontal.....	83
Gráfico N° 14	Test Abdominales 30 segundos.....	89
Gráfico N° 15	Test de fondos.....	95
Gráfico N° 16	Test de carrera de agilidad (5r x 10m).....	101
Gráfico N° 17	Conducción 2x10 mts con obstáculos (fútbol).....	115
Gráfico N° 18	Dribling 2x10 mts con obstáculos (baloncesto).....	122

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se refirió a “La selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de los Séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2014. 2015 .Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar talentos deportivos en edades tempranas a través de test físicos y de habilidad deportiva, posteriormente se redactó la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación. Para la elaboración del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías independiente y dependiente, las mismas que se basaron en libros, revistas y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, donde se trata de los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos población y muestra, Las técnica que se utilizó durante el proceso de investigación fue la encuesta, test físicos y técnicos para detectar talentos deportivo, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente y posteriormente se interpretó cada una de las preguntas formuladas en la encuesta, test físicos y de habilidad deportiva de acuerdo como se fueron produciendo los hechos. Después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que sirvieron de apoyo importante para elaboración de la Guía didáctica que contendrá normativas para la selección de talentos deportivos, para ello se utilizó varios test para evaluar las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, estos test tienen que ser válidos y confiables Es muy importante que todos los profesores y las profesoras de Educación Física tengan los mismos criterios sobre los test y cómo aplicarlos, ya que una de las principales preocupaciones del deporte contemporáneo es el proceso de selección de deportistas con mayor talento para que participen en programas organizados.

ABSTRACT

The present investigation referred to "The selection of sporting talent at an early age and its relationship with sports physical activity practiced by children under the Seventh years of basic education schools" Andrés Avelino de la Torre, "Eloy Proaño" "6 July" and "Modesto Peñaherrera" city of Cotacachi in 2014. 2015 .This degree work was to determine essential purpose sports talents at an early age through physical test and athletic ability, then I was drafted justification, which explained the reasons for this research was conducted. To prepare the theoretical framework information according to the independent and dependent categories, the same that were based on books, magazines and other supporting documents are collected. Then he proceeded to develop the methodological framework, where it is the types of research, methods, techniques and tools population and sample, Las technique that was used during the research process was the survey, physical test and technicians to detect sports talents, after obtaining the results proceeded to graph and then played each of the questions in the survey, physical and athletic ability test according as the facts were producing. After the conclusions and recommendations are drafted, the same that served as important support for developing the teaching guide containing regulations for the selection of sporting talents, to do several test was used to assess physical abilities such as speed, strength, endurance, these tests have to be valid and reliable is very important that all teachers and physical education teachers have the same views on the test and how to apply, since one of the main concerns of contemporary sport is the selection of athletes greatest talent to participate in programs organized.

INTRODUCCIÓN

El talento deportivo se caracteriza por una combinación de capacidades motoras y psicológicas, así como aptitudes anatomofisiológicas que crean en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de los altos resultados deportivos.

La selección del talento deportivo en la provincia de Imbabura y particularmente en las escuelas de Cotacachi, es un tema poco estudiado y comprendido en toda dimensión, si bien es cierto la evaluación de las capacidades condicionales no se ha realizado con test válidos, objetivos y confiables, además las normativas de selección deportiva es poco adecuada debido a que no se toma en cuenta parámetros de selección propios de cada actividad, se califica con parámetros internacionales. Lo cual ha citado serios problemas a la hora de identificar las fortalezas y debilidades de cada individuo y estos parámetros servirán para la selección y detección de talentos deportivos, que son muy pocos los que sobrepasan los niveles normales dentro de una selección.

El objetivo del trabajo de investigación es detectar talentos deportivos en la diferente institución motivo de investigación, los mismos que servirán para pertenecer a diversos clubes deportivos. Actualmente se desconocen los requisitos antropométricos y las características físicas necesarias para ser considerado un talento deportivo de igual forma la predisponían para el rendimiento deportivo, la dirección cognoscitiva, los factores afectivos y las condiciones sociales deben ser consideradas para tal fin.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a las maestras y una ficha de observación a los niños de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

A través de la investigación se desea conocer, cual es la situación actual con respecto a la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de los séptimos años. Al respecto se manifiesta que la detección temprana de talentos conduce a un mejoramiento del rendimiento. Si las técnicas deportivas son desarrolladas en forma temprana los deportistas infantiles pueden alcanzar niveles altos de rendimiento. La detección de talentos deportivos permite dirigir a los niños hacia los deportes de su mayor potencialidad y descartar aquellos en los cuales tienen limitaciones aparentes. Casi todos los niños poseen características que podrían hacerlos triunfar en algún deporte, lo importante es identificarlas, para ello hay que realizar pruebas antropométricas, físicas y técnicas.

Para identificar los talentos en las escuelas investigadas, se debe realizar un minucioso proceso de evaluación de los deportistas, para lo cual se debe aplicar pruebas de laboratorio y de campo. En la práctica las pruebas de campo, aunque menos exactas son las más populares por su bajo costo y por la posibilidad de evaluar grandes cantidades de sujetos en tiempos relativamente cortos. El Ministerio del Deporte a través de las Federaciones deportivas provinciales en la actualidad pretende masificar el deporte desde edades tempranas, pero se está implantando poco a poco. En la actualidad estas investigaciones parciales han permitido mejorar la confiabilidad de las pruebas de campo, lo cual ha

mejorado en gran parte los procesos de evaluación y consecuentemente la detección de talentos a través de pruebas de campo.

En el plan de estudios de educación física de las escuelas investigadas, debe constar una unidad para la evaluación física y técnica. Cuando no se evidencia un buen sistema de educación física, es improbable establecer un sistema eficiente en este sentido. Para implantar un buen sistema de evaluación se debe seguir los siguientes pasos, el primer paso que debe darse para la detección de talentos deportivos infantiles en la escuela, es la construcción de una batería integrada por pruebas de comprobada validez y confiabilidad. Los niños detectados serán motivados para que entrenen y desarrollen sus habilidades atléticas generales, preparándolos de esta manera para una segunda etapa de medición más específica desde el punto de vista deportivo. En la segunda etapa se evalúa el progreso obtenido y los que pasan la segunda evaluación son ubicados en el deporte de su mayor posibilidad. Para poner en marcha un sistema eficiente de detección y desarrollo de talentos deportivos, es necesaria la creación de normas que permitan la ubicación rápida y precisa del perfil físico de base de los niños que participen en los programas educativos de cualquier país. El proceso de detección y selección de talentos deportivos en las escuelas a investigarse de la ciudad de Cotacachi, provincia de Imbabura, en su primera etapa debe fundamentarse en los resultados obtenidos para la determinación de los niveles de aptitud física y luego evaluar a los seleccionados con pruebas específicas, de carácter universal, utilizadas para la detección de talentos en los deportes de interés.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación actual de todos los estudiantes de los séptimos años de educación básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de

Cotacachi, es desconocida, porque no se tiene parámetros de test físicos, técnicas, biológicos y psicológicos de estos aspectos antes mencionados. Los docentes de Cultura física de las escuelas a investigarse desconocen las normas para la detección de talentos deportivos, evalúan en forma esporádica los test iniciales, durante y al final del año lectivo, lo que el docente y el estudiante desconocen su verdadero potencial deportivo.

Para explicar esta problemática se ha identificado las siguientes causas las cuales se mencionan las siguientes: Los docentes de Cultura Física realizan test físicos-técnicos de forma esporádica, Algunos docentes evalúan la condición física y técnica con baremos internacionales, Los test que aplican no reúnen ciertos requisitos indispensables como validez, confiabilidad y objetividad, y finalmente los docentes no tienen una batería de test homologada, es decir utilizan para medir la fuerza, velocidad, resistencia diferentes test físicos.

Conocidas las causas surgen algunos efectos que a continuación se identifica los siguientes: niños que desconocen su verdadera condición física y técnica, niños que no tienen una verdadera conciencia de sus puntos fuertes y débiles, las clases de cultura física se tornan aburridas por la monotonía de sus ejercicios físicos y técnicos y finalmente el estudiante en la actualidad tiene un poco predisposición para realizar ejercicios físicos, niños que no han practicado su actividad deportiva de acuerdo a su nivel de aptitud, niños con altos niveles de sedentarismo por la ausencia de un programa de iniciación deportiva.

Es por ello que la detección de talentos tiene el objetivo de identificar el nivel de aptitud física actual de los niños, permitiendo que los ejercicios puedan ser prescritos de acuerdo a su aptitud física y con sus necesidades y sus objetivos. Las evaluaciones periódicas permitirán verificar las posibles alteraciones de la aptitud física y técnica recurrentes de los programas de ejercicios físicos. Dada la importancia de la selección

e identificación antes de iniciar cualquier tipo de actividad Física; la elaboración y ejecución del conjunto de test debe ser muy cuidadosa.

El personal encargado de aplicar las pruebas debe estar debidamente capacitado. El éxito del programa depende fundamentalmente de este aspecto.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada selección de talentos deportivos en edades tempranas influye en la actividad física deportiva que practicarán los niños de los Séptimos años de Educación Básica?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

La presente investigación se realizó en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las Instituciones antes mencionadas.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo en los Séptimos Años de Educación Básica de las Escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó en el período del año escolar 2012 - 2013

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar talentos deportivos en edades tempranas a través de test físicos en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2012-2013.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el somatotipo mediante medidas de peso y talla en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”
- Evaluar la condición física a través una batería de test a los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”
- Indagar las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”
- Elaborar una propuesta alternativa de normativas de selección y detección de talentos deportivos para los niños de los Séptimos Años de Educación Básica.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica por las siguientes razones. La selección y detección de talentos deportivos en las escuelas de la ciudad

de Cotacachi es prácticamente desconocida, no existe un programa que ayude a identificar a los potenciales deportivos, los docentes de cultura física desconocen las normativas para la selección de estos deportistas y por ende a los niños se los entrena algún deporte sin una visión real que pronostique su verdadero potencial, otra de las razones para realizar la presente investigación es conocer qué tipo de actividad deportiva y con qué frecuencia realizan los niños, todas estas actividades deportivas incide en el acrecentamiento de la condición física y técnica de los niños. Al respecto se puede manifestar que practicar actividades físicas puede traer grandes beneficios a la salud, sin embargo el no realizar actividad física conduce a graves problemas como el sedentarismo, la obesidad y la inutilidad al practicar algún deporte.

La evaluación de niños usando baterías de test integradas por pruebas fisiológicas, físicas y de destrezas con el objetivo de identificar a aquellos con potencial para el éxito en determinados deportes. La práctica deportiva previa no es un requisito para la identificación.

La investigación se justifica por las siguientes razones: Por el valor educativo, puesto que proporcionará un diagnóstico realista con respecto a la selección e identificación de talentos deportivos de los niños que se encuentran estudiando en los séptimos años de Educación básica de las escuelas de Cotacachi. Además servirá como punto de partida para realizar otras investigaciones con respecto a la detección y pronóstico que actividades deportivas que realizan con respecto a aspectos físicos-técnicos, El trabajo de selección de talentos ayudaría enormemente a trabajar desde edades tempranas y buscar proyectarse con excelentes resultados deportivos.

El valor científico estará dado por la rigurosidad con la que se aplicará las normas para la selección y detección de talentos deportivos en edades tempranas, los test físicos, técnicos, biológicos y psicológicos será la

técnica de investigación que aplicará a los niños que se encuentran estudiando en esta importante institución y posteriormente procesarla.

Por la utilidad la Guía didáctica de normas de selección de talentos deportivos, ayudará notablemente a docentes de Cultura física de las escuelas investigadas y los principales beneficiarios serán los niños los mismos que conocerán su verdadero potencial deportivo y posteriormente entrenaran de manera adecuada con proyección a obtener excelentes resultados deportivos en la participación de alguna competencia.

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características. La identificación de talentos podría ser entendida como la búsqueda de jóvenes para determinar quiénes tienen el mejor oportunidad de triunfar en el deporte y dirigirlos hacia los que les ofrecen mayor posibilidad de éxito. Por ello, no es suficiente identificar los talentos, es mandatario desarrollarlos a través de programas apropiados en el periodo de su formación.

1.7 FACTIBILIDAD

Esta investigación de selección e identificación de talentos deportivos fue factible realizar por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionará problemas en las instituciones investigadas. Además existe la predisposición de las autoridades, docentes y niños para que se investigue acerca de este tema propuesto, siendo original y de actualidad. Conocidos los resultados se pretende construir una Guía didáctica que contenga las normativas adecuadas para la selección y detección de talentos deportivos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Por selección entendemos la decisión sobre la formación y el ingreso en la competición de un deportista en una determinada modalidad o disciplina, en un determinado momento y durante un determinado periodo. Un inicio lo más temprano posible debería provocar que el desarrollo biológico se asociará (y no perdiera) una carga elevada, con la cual la capacidad de carga elevada durante toda la vida de rendimiento deportivo se convertiría en un hecho natural, incluso en una necesidad impronta del rendimiento; así mismo, debería favorecer un aumento prolongado del volumen de entrenamiento y partiendo de esta intensidad (que implica riesgo de lesiones y consumo de sustancias, podría también aprovechar “la mejor edad de aprendizaje motor para la adquisición de técnicas complejas específicas, de la modalidad de especialidad temprana.

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

El objetivo de la Teoría Humanista es conseguir que los niños se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, las personas aprenden

a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.

Los principales exponentes de la teoría humanista de la personalidad son Carl Rogers y Abraham Maslow. A diferencia de la visión pesimista de Freud, Rogers y Maslow postulan que la naturaleza humana es intrínsecamente sana y constructiva. En el centro de la teoría humanista de la personalidad se encuentra el concepto de autorrealización.

El ser humano posee un impulso o tendencia innatos a superarse a sí mismo, a despegar sus capacidades y actuar para llegar a ser una persona autosatisfecha. En la personalidad en desarrollo la apertura a experiencias que luego moldean al individuo tiene una importancia fundamental. No es necesariamente la experiencia lo que moldea al individuo de esa experiencia. (Cox, 2007, pág. 24)

La autorrealización es un proceso continuo de búsqueda de congruencia entre las experiencias propias y el autoconcepto. Puesto que la noción de un enfoque de la personalidad como un rasgo perdurable y de base genética atenta contra el aprendizaje social, es importante señalar que Cattell nunca ignoró la importancia del ambiente. Este autor (1965) consideraba que las respuestas típicas eran función tanto de la situación ambiente, como la disposición de la personalidad.

2.1.2 Fundamentación Psicológico

Teoría Cognitiva

El entrenamiento personal o psicológico consiste en favorecer el desarrollo emocional de forma que se cumpla un doble objetivo, optimizar la eficacia personal o rendimiento y contribuir al incremento del bienestar emocional, también se hace necesario una preparación emocional que le ayude a ser más eficaz, a desarrollar todas sus cualidades y a mantener

una óptima calidad de vida emocional. El futbolista, además de unas cualidades físicas unas habilidades técnico tácticas, requiere de unas habilidades emocionales que son esenciales para liberar o expresar su talento deportivo, salvaguardando su bienestar emocional.

El partido supone para el deportista una exigencia física, técnica, táctica y también emocional. Quien no está preparado a nivel físico y quien no tiene un suficiente dominio técnico táctico del juego no puede competir. Quien no está preparado para dar una respuesta a la exigencia emocional o psicológica que entraña un partido tampoco puede competir. El desarrollo eficaz del juego exige una atención focalizada, un elevado grado de concentración, equilibrio emocional, autoconfianza, decisiones, control de las emociones.

Las habilidades psicológicas, al igual que las habilidades físicas y técnico tácticas, se pueden aprender, mejorar o desarrollar a partir de la práctica o ejercitación diaria. Las habilidades emocionales también se entrenan. En el entrenamiento psicológico se estimula el desarrollo de habilidades emocionales que favorecen el rendimiento óptimo e incrementar el bienestar emocional (Carrascosa José, 2011, pág. 118)

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Uno de los motivos de los constantes progresos en el rendimiento deportivo son los impresionantes avances que la ciencia de la educación física ha realizado en las últimas décadas. También se han hecho avances espectaculares en la cantidad y calidad. Sin embargo, si su sujeto que practica cierto deporte adolece de alguna limitación o le faltan las principales cualidades para ese deporte, entonces incluso un entrenamiento intenso no podrá suplir la falta inicial de habilidad natural.

Así, la selección científica de talentos deportivos es imprescindible para un nivel deportivo alto.

Los sujetos que no son seleccionados para el alto rendimiento no tienen por qué ser excluidos del deporte. Pueden tomar parte en programas recreativos en los que pueden satisfacer sus necesidades físicas y sociales y participar en competiciones

Las cualidades biométricas o las medidas antropométricas de un sujeto son un factor positivo importante para varios deportes, y por tanto, se debe tener en cuenta dentro del conjunto de criterios principales para la selección de talentos. La estatura, el peso y la longitud de las extremidades juegan un papel dominante en algunos deportes. Sin embargo en algunos otros como la gimnasia artística, el patinaje artístico y la natación, en la que la fase de la selección se realiza a la edad de 4 a 5 años, es difícil predecir la dinámica del futuro crecimiento y el desarrollo del sujeto. (Tudor Bompa, 2007, pág. 284)

Por lo tanto, en la fase inicial de la selección de talentos se debe buscar de preferencia un desarrollo físico equilibrado (armonioso). Puede llevarse a cabo examinando las articulaciones de las piernas y amplitud de los hombros y la cadera. Así como el índice entre ambos.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

El sistema de preparación de deportistas a lo largo plazo se puede determinar como un proceso racionalmente organizado de enseñanza, educación y perfeccionamiento físico del individuo en la disciplina deportiva. El alto nivel del deporte contemporáneo exige una preparación integral del deportista y no solamente en su actividad; es imprescindible que el deportista de cualquier nivel posea una buena formación en todos

los aspectos, que determina su comportamiento, y esto únicamente se logra mediante un proceso prolongado de preparación con una estructura cimentada en claros principios pedagógicos científicos.

El alto nivel de los logros deportivos se hace posible solamente cuando las bases necesarias para este están creadas desde la edad adulta. Obtener éxitos considerables es algo propio de los deportistas que tienen las capacidades volitivas educadas y gran capacidad de trabajo físico, dominan perfectamente la técnica y la táctica del deporte elegido, que tenga una sólida estabilidad hacia los factores distractores en las competencias mediante una práctica de muchos años.(p. (Konovalova, 2006, pág. 44)

El equipo es un poderoso factor energético y de control de un atleta. Un equipo entusiasta, decidido, con afán de victoria y cuyos integrantes hayan logrado profundos nexos emocionales puede alentar energía positiva en cualquiera de sus miembros o ayudar a controlar sus niveles de ansiedad. En este sentido el equipo es una especie de retaguardia del atleta; es su refugio seguro en tiempos difíciles y una de las fuentes que mejor pueda ayudar a energizarlo. Un aspecto importante a tener en cuenta es que el importante vínculo de comunicación atleta- entrenador pasa generalmente por el equipo, sea o no un deporte de carácter colectivo. La comunicación es importante no sólo como vía de información instructiva sino, quizás mucho más, por su acción sobre los factores de motivación que venimos describiendo; el planteamiento y comprensión de metas realistas, el ajuste de autovaloración del deportista.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

Teoría de Valores

El aprendizaje de valores, actitudes y normas se adquiere como señala Solé en un contexto interpersonal en el que el proceso de construcción

del alumno es inesperable de las ayudas que reciben, de los retos que se plantean, de las directivas que se le ofrecen, de las correcciones que se les facilitan. “La educación en valores se mueve, pues, en el difícil equilibrio entre dos necesidades, la de proporcionar patrones morales acordes con la inserción del individuo en la sociedad y la de promover la libertad de elección y la autonomía o independencia del juicio”.(Omeñaca, 2007, pág. 59)

No podemos permitir que los alumnos sientan que pierden la identidad sumergidos en una dinámica que no comprenden ni controlan; bien al contrario, el grupo ha de estimular lo que de positivo hay en personas, quienes en situación grupal, podrán a prender a desempeñar diferentes roles, a descubrir al otro a comunicarse o a negociar, a decidir y resolver problemas, todo lo cual, evidentemente ha de causar un efecto positivo en su desarrollo intelectual y social. (Omeñaca, 2005, pág. 59)

Tratar de educar y promocionar valores sociales y personales mediante la actividad física y el deporte, entendemos que este proceso debe realizarse a través de una intervención social general ,en la que se tenga en cuenta los valores de la persona como individuo y el entorno en el que se desarrolla. Los valores de la política educativa general, los valores de la política deportiva y los valores que se transmiten en medios de comunicación social, aplicando un tratamiento interdisciplinario.

2.1.6 Fundamentación legal

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) Manifiesta que:

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política Impone a los ciudadanos, en cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar a la Patria y sus símbolos.
- Conocer la realidad del país, cultivar la identidad nacional y respetar su pluriculturalidad; ejercer y defender efectivamente sus derechos y garantías.
- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás.
- Cultivar los valores de respeto, solidaridad, tolerancia, paz, justicia, equidad y democracia.. (p.30),

2.1.7 Detección de talentos deportivos

La palabra talento, del latín “taléntum”, y del griego “tálaton”, capacidad para obtener resultados notables con el ejercicio de la inteligencia, habilidad o aptitud para una cosa determinado.

“Para considerar a un individuo como talento, este debe tener un conjunto de facultades o aptitudes para una cosa, que pueden ser naturales o adquiridas, entonces el talento tiene que ser no solo descubierto sino también estimulado y formado” (Dorticós & León, 2010, pág. 156).

Zatsiorski, V, hablando de talento deportivo en particular considera que: “El talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas”, así como de las aptitudes anatomofisiológicas, que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto” (Dorticós & León, 2010, pág. 157).

El talento depende de la constitución de herencia (tipo de constitución corporal) y disposición motora, cognitiva y afectiva favorable, así como, en relación al desarrollo de condiciones sociales y ambientales propicias (Dorticós & León, 2010, pág. 157).

Las manifestaciones de las capacidades motoras son bastantes variables en función de las particularidades de la constitución genética, edad, sexo, maduración de las funciones psicomotoras, definiciones sociales, culturales y étnicas de los grupos y poblaciones demográficas (Dorticós & León, 2010, pág. 157).

Si buscáramos en todos los diccionarios el concepto de talento encontraríamos palabras muy comunes tales como capacidad, dones, aptitud sobresaliente del ser humano, que están por encima de la media normal. Así mismo diversos autores han establecidos sus conceptos resaltados estas palabras y asociándolas al área del deporte, estando todos de acuerdo que depende de los factores externos e internos, algunos le dan mayor peso a uno u otro factor y otros abogan por igual peso. Las definiciones sobre talentos distinguen la combinación de las capacidades, donde el talento no se define por una sola capacidad, ni por cumplir una determinada condición sino por la interrelación y complementación de estas, lo que implica análisis y valoraciones integrales, creando la necesidad de aplicar métodos que propicien la detección de estas capacidades a través de un sistema eficiente y capaz.

2.1.8 Indicadores de talento deportivo

Es una aptitud superior en un dominio particular, como este representa una aptitud, una potencialidad no perceptible en primera instancia, en tanto no se practique la actividad, el talento requiere emerger, hacerse presente en una situación actual. “Por lo que a la hora de seleccionar talentos debemos tener presente los factores que intervienen en la consecución de altos resultados”: (Dorticós & León, 2010, pág. 161).

- Máxima correspondencia de las particularidades individuales con los requisitos de la modalidad deportiva.
- Reconocer los requerimientos que una modalidad deportiva.
- Demanda de cada deportista elite

Lo anteriormente expuesto denota que es necesario someter al talento a un programa de actividades que garantice su desarrollo, por lo que al determinar la aptitud, es necesario tener en cuenta los años de entrenamiento que se requiere para el resultado máximo, la edad biológica y la edad cronológica de los sujetos pues un deportista adolescente con menos años de entrenamiento puede parecer más apto que un deportista mayor con más años de entrenamiento y los mismos parámetros de rendimiento, debiéndose valorar los siguientes indicadores de talento según Torres:

- Nivel de rendimiento. Determinar si las características determinantes del rendimiento del joven son amplias como para satisfacer las exigencias de su deporte.
- Ritmo del mejoramiento del rendimiento y tiempos de desarrollo de las capacidades dominantes. Se utiliza para determinar la capacidad de satisfacer las exigencias del entrenamiento y con qué rapidez se desarrollan sus características en general y particularmente las determinantes del rendimiento.
- Estabilidad del rendimiento y el potencial de mejoramiento. Se utiliza para comprobar si el rendimiento del joven es lo suficiente estable y su mejoramiento significativo como para permitirle lograr un alto nivel de desarrollo de las características determinantes de rendimiento.
- Tolerancia y ritmo de asimilación de la carga de entrenamiento. Se utiliza para determinar hasta dónde el joven es capaz de satisfacer

todas las exigencias y, especialmente, su capacidad de cumplir con lo que el entrenamiento le imponga.

- Resultados iniciales en los ejercicios básicos que constituyen marcadores motores por su alta correlación con la posible disciplina competitiva.
- Ritmo o tiempo de desarrollo de los resultados competitivos

La selección deportiva es un proceso organizado que tiene como objetivo escoger mediante diferentes métodos, técnicas y test a los más capaces y dotados de aptitudes, que a corto o mediano plazo pueden obtener altos resultados en un deporte determinado. Por lo que representa el conjunto de procedimientos empleados para revelar las capacidades de desempeño deportivo (Dorticós & León, 2010, pág. 163).

La selección deportiva no es otra cosa que el proceso a través del cual, se individualizan personas dotadas de talentos y aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos

2.1.9 Factores que influyen en el rendimiento y que deben tenerse en cuenta en la selección

Aquellos que mayor reflejen la actividad deportiva en cuestión y de ellos aquellos que solo pueden desarrollarse hasta cierto límite el entrenamiento de aquellos que son susceptibles de amplia mejora en el transcurso del proceso de entrenamiento deportivo. De ahí se debe diferenciar entre las características o rasgos perfectibles o lábiles de las no perfectibles o estables (Dorticós & León, 2010, pág. 164).

En cambio las características lábiles, si pueden ser influenciadas a través del entrenamiento, dieta y otros factores externos. “Por lo tanto se

debe ser exigente a la hora de la selección deportiva de las características no perfectibles o estables, ya que estas representan las principales limitantes al posterior progreso” (Dorticós & León, 2010, pág. 164).

Estables

- Estatura y otras dimensiones longitudinales.
- Velocidad
- Destreza
- Tiempo de reacción

Lábiles

- Dimensiones corporales circulares. (masa muscular y masa grasa).
- Potencia aeróbica
- Fuerza muscular
- Flexibilidad (Dorticós & León, 2010, pág. 165).

Autores han acentuado el enfoque genético en el problema de las facultades deportivas. “La herencia la constituye la información genética que se transmite de los padres a los hijos, la misma determina en un porcentaje el crecimiento, la formación del organismo y sus principales reacciones adaptativas a las influencias del medio externo” (Dorticós & León, 2010, pág. 165).

2.1.10 Identificación de talentos deportivos

Pese a que actualmente se reconoce que una temprana especialización podría no ser recomendable para la “mayoría” de jóvenes que se inician en la práctica de cualquier deporte competitivo, no deja de ser más cierto que, cuando se habla del concepto de “talento deportivo”,

el término de “mayoría” es antagónico a los objetivos que se pretenden alcanzar: detectar, captar, seleccionar, y promocionar a aquél sujeto con aptitudes, habilidades y competencias.

En definitiva, con un conjunto de capacidades que permitan asegurar, en la medida de lo posible, la consecución del éxito competitivo. Que la realidad del deporte federado internacional se ha volcado en la difusión y potenciación de planes específicos para el desarrollo del talento deportivo, es un hecho constatado (Vaeyens, 2008).

2.1.11 Características de un buen deportista

El desarrollo y el perfeccionamiento de las habilidades motoras y sus estándares son influenciados de manera compleja; la eficiencia del sistema neuromotor dependerá, fundamentalmente, de la predisposición genética de la persona. “Este concepto es reforzado por Norton, quienes indican que, en caso de existir un tipo de cuerpo ideal para un deporte en particular, sólo los atletas con esta forma ideal podrán permanecer a nivel competitivo” (Gallahue, 2005).

Es necesario destacar que cada persona es única en el proceso de desarrollo y responde individualmente al desafío del cambio y evolución a un nivel determinado por condiciones genéticas, ambientales y biológicas, en combinación con las necesidades específicas de la función motora.

Conocer las características de un deporte parece ser la correcta aplicación de las estrategias que influyen en su mejor desempeño; para actuar de acuerdo con la competencia, un atleta debe reunir las características físicas, antropométricas, fisiológicas y psicológicas específicas exigidas por la modalidad, lo cual, permitirá entender las manifestaciones fenotípicas, como resultado de la influencia del medio sobre el genotipo.

Una combinación de características favorables al deporte hará que se clasifique como un "talento deportivo". El fenotipo puede diagnosticar muchas variables de una injerencia directa en deporte de alto nivel; sin embargo, estas variables son manipulables, por ello, el genotipo cobra mayor importancia, dado que no es posible su manipulación, excepto cuando hubo cambios ilegales para mejorar el rendimiento (dopaje) (Medellín, 2014).

La apariencia fenotípica puede influir y disparar los posibles cambios en las características genotípicas en un determinado deporte. Desde la perspectiva de Del Villar, la constitución física es el resultado de ciertos parámetros hereditarios genéticos, que pueden ser el objetivo para el desarrollo del ejercicio físico (Medellín, 2014).

La influencia de factores genéticos y ambientales no son los mismos en los diferentes períodos de edad, ya que existen momentos especiales, sometiendo a consideración la sensibilidad a diversos factores ambientales, de aprendizaje y de entrenamiento y es allí donde se observa una disminución en el nivel genético y una creciente dependencia de los factores ambientales. Los periodos sensibles (edad, duración) son apropiados para la edad biológica y no para la cronológica. Está demostrado que el desarrollo de las habilidades motoras o el carácter de la adaptación del organismo de los adolescentes de 12 a 16 años de edad no depende sólo de la edad cronológica, pero sí de los ritmos individuales de desarrollo (Medellín, 2014).

El modelo del deportista de alto nivel debe determinar no solamente las características más sustanciales de la modalidad (características del modelo), sino también los posibles parámetros de desviación del "ideal", presentándose como innatos al individuo, así como para estipular ciertos cambios en el inicio del desarrollo, que suponen la aptitud deportiva

Es de gran importancia recalcar que la observación y la determinación de los parámetros óptimos para todas las disciplinas deportivas, a través de un perfil de características comunes, no es un estereotipo de exclusión, es por el contrario, un esfuerzo de satisfacer las demandas de

cada deporte con sus peculiaridades. “De esta manera, se puede conseguir no sólo el rendimiento deportivo máximo, sino también la dirección correcta de esfuerzos, de tiempo y de dinero”(Medellín, 2014).

2.1.12 Proceso de detección de talentos deportivos

Es un proceso de diferenciación para niños y adolescentes mediante test para evaluar cualidades morfológicas, funcionales y habilidades para un deporte o varias disciplinas.

Una vez identificado, se requieren nuevos estudios más específicos en una o más disciplinas deportivas. Puede servir para crear las bases de la Alta Competición para un deporte determinado sin desarrollo previo. Sirven también para evaluar la aptitud física en una población. “A cargo de esta etapa deberán estar los profesores de educación física, los monitores y entrenadores titulados de escuelas deportivas”(Hernández, 2012).

2.1.13 Selección de talentos

Es la búsqueda de jóvenes talentos que practican una disciplina deportiva, valorando así su promoción para un nivel superior de la pirámide deportiva, o al menos, para lograr tenerlos “localizados”, obteniendo un seguimiento y atención priorizada. Se aplican tests generales y específicos para evaluar capacidades morfológicas, fisiológicas, psicológicas y habilidades técnicas del deporte en cuestión. Así como la valoración de los resultados competitivos.

“Es muy importante tener en cuenta la Edad Biológica del deportista. A cargo de esta etapa deberán estar los profesionales de las Ciencias de la

Actividad Física y del deporte, los entrenadores superiores, los investigadores y los médicos del deporte”(Hernández, 2012).

2.1.14 Desarrollo de talentos

Se debe poner a disposición del atleta y de su entrenador la infraestructura adecuada para darle la posibilidad de desarrollar todo su potencial genético. Esto incluye tener un estado de salud óptimo además de una nutrición apropiada, una planificación y control del entrenamiento, disponer de un sistema competitivo, instalaciones e implementos deportivos así como mecanismos de recuperación biológica adecuados para el talento y sistema educacional.

Durante las diferentes etapas de la temporada se hacen necesarios los controles médicos, biológicos y Psicopedagógicos del Entrenamiento, incluyendo la evaluación de la edad biológica así como, realizar una valoración de los resultados competitivos. Para cada temporada y sobre todo cuando se avanza para una categoría de edad superior, se confeccionan tests de mayor exigencia. A cargo de esta etapa deberán estar los profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte, entrenadores superiores, investigadores, médicos del deporte, fisioterapeutas y psicólogos (Hernández, 2012).

2.1.15 Niveles para la detección de talentos

1º NIVEL: Son tests de campo. Es lo básico para Identificar talentos, debiéndose aplicar al 100 % de los pretendientes, óptimo para utilizar entre los 13-14 años en ambos sexos. Algunos tests también se pueden utilizar en el 3er Nivel.

2º NIVEL: Tests de Laboratorio. Se utilizan como segundo estudio para aquellos que traspasaron el nivel 1 y también para los grupos de Selección y Desarrollo.

3º NIVEL: Son tests de campo, específicos de la disciplina deportiva, es el último estudio de los deportistas Identificados, así como para evaluar y seguir los de Selección y Desarrollo (Hernández, 2012).

2.1.16 Evaluación del talento deportivo

Como ya he señalado anteriormente, en el proceso de detección, cobra especial importancia las pruebas de valoración funcional. Por lo general los clubes y federaciones deportivas emplean diferentes baterías de test para evaluar a los deportistas:

Altura (talla); peso; velocidad-resistencia (300 a 600m); coordinación-agilidad; resistencia (aeróbico-anaeróbica); flexibilidad; potencia (salto vertical); pruebas técnico-tácticas específicas de cada deporte; manifestaciones de la fuerza; edad biológica; capacidades de la velocidad y Somatotipo-somatocarta (Hernández, 2012).

2.1.17 Experiencia y estado de entrenamiento

En individuos muy experimentados pueden utilizarse test que requieran de gran dominio técnico puesto que el rendimiento en el mismo no empeorará por una mala técnica. “Sin embargo esos test que demanda grandes requerimientos técnicos no son apropiados para los deportistas noveles”. (Garatachea Nuria, 2013, pág. 269)

Edad y sexo: Es importante considerar estas dos variables a la hora de seleccionar los tests. Un test puede ser apropiado para hombres y no serlo para mujeres no tiene fuerza suficiente en el tren superior para realizar dominadas de forma apropiada y segura. Igualmente determinados test apropiados para adultos son inseguros y difíciles de

realizar para las personas de edad avanzada. Del mismo modo los deben estar ajustados a las características fisiológicas particulares de los niños.

2.1.18 La formación de hábitos de vida saludable a través de la condición física.

La educación física escolar también debería asumir la responsabilidad en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Los niños y adolescentes deberían aprender el manejo de las pruebas de evaluación de las capacidades motrices condicionales. Los protocolos de las pruebas y el análisis de los resultados por sexo y edad permiten establecer la propia condición física y tomar medidas oportunas para evitar deterioro derivado de la baja actividad física. (Alzate Diego, 2007, pág. 18)

La idea sería precisamente que la educación física escolar formara hábitos sanos de actividad física y enseñar los fundamentos teóricos y metodológicos para cuidar la condición física después del paso de la escuela.

En este sentido las pruebas que se presentan son herramientas idóneas para solucionar esta falencia, de suerte que al término de la formación escolar los niños y adolescentes sepan aplicar las pruebas de evaluación para controlar y mantener una adecuada condición física.

2.1.19 Búsqueda y promoción de talentos en edades infantil y juvenil

En los diversos intentos por definir el concepto “talentos deportivos”, se suele distinguir entre un enfoque estático y otro dinámico, El concepto

estático incluye como rasgos características los siguientes cuatro conceptos.

- Condiciones, que hacen hincapié en las capacidades;
- Disposición, que destaca la voluntad;
- Entorno social, que determina las posibilidades, y
- Resultados, que documentan los rendimientos realmente conseguidos.

La visión dinámica del talento, este no se “estructura” a no ser en el transcurso de un proceso activo y dirigido hacia un objetivo (especificación), y este proceso es una transformación que abarca la personalidad en su conjunto.

El concepto dinámico del talento incluye, pues tres rasgos característicos principales, a saber.

- El proceso de cambio activo
- La regulación mediante el entrenamiento y la competición, y
- El acompañamiento pedagógico

El desarrollo del talento es un proceso de cambio activo, acompañado de una pedagogía regulada de forma selectiva por el entrenamiento, y constituye la base de un nivel de entrenamiento (deportivo) elevado que se podrá conseguir posteriormente. Es un talento, aquella persona que, sobre la base de sus condiciones, su disposición para el rendimiento y sus posibilidades de su entorno vital real, consigue resultados de rendimiento superiores al promedio de su edad y susceptible de desarrollarse (a ser posible, además, acreditados en competición); dichos resultados son el producto de un proceso de cambio activo, acompañado de una pedagogía, regulada de forma selectiva por el entrenamiento orientada con perseverancia hacia un nivel de rendimiento (deportivo) elevado que se conseguirá posteriormente.

Así pues talento deportivo entendemos a la totalidad de las condiciones del niño o del joven que le habilitan para conseguir y desarrollar rendimientos deportivos. El nivel y las posibilidades de desarrollo de estas condiciones de rendimiento están determinados por las predisposiciones y por el proceso de actividad. Así pues la actitud se ha de entender como un resultado de la conformación activa de la personalidad con el entorno. El 6% aproximadamente de todas las personas, dentro de una distribución normal en la población, presenta un valor elevado, por encima del promedio, de un rasgo característico. (Weineck J. , 2005, pág. 111)

2.1.20 Promoción de talentos

“Por promoción del talento entendemos una serie de medidas selectivas para el desarrollo de las capacidades y destrezas específicas de una modalidad, sobre todo en deportistas jóvenes y dotados”.
(Weineck J. , 2005, pág. 114)

2.1.21 Importancia de la búsqueda de talentos y la determinación de aptitudes.

La selección de talentos deportivos debe hacerse de forma correcta y a su debido tiempo, pues los rendimientos deportivos máximos en términos absolutos sólo se consiguen con una preparación sistemática y a largo plazo, que puede necesitar un periodo de tiempo de 6 a 10 años. Esto significa que antes de la edad de máximo rendimiento debe delimitarse el periodo de entrenamiento correspondiente a la disciplina deportiva. (Contreras Onofre, 2004, pág. 55)

2.1.22 La detección y selección científica

A este tipo de modelos pertenecen todos aquellos que se fundamentan en determinar las características biológicas del deportista y utilizan

diversas ramas de las Ciencias de la actividad física y el deporte, para la investigación de talentos deportivos. La medicina del Deporte, La educación física, La psicología, la Cineantropometría tienen un campo de acción preferente. (Contreras Onofre, 2004, pág. 55)

La detección y selección científica consiste de forma general en el conocimiento de dos grupos de factores: generales y específicos. Diferentes métodos estructurados ponen más o menos énfasis en cada grupo de factores.

2.1.23 Entre los factores generales cabe destacar, el análisis y estudio de:

- La constitución biotipológica
- Las condiciones físico motoras
- El estado de salud general del individuo
- El rendimiento al esfuerzo
- Buenas performances
- Equilibrio psíquico

Respecto a factores específicos

- Biotipología específica
- Disposición natural para ese deporte
- Fisiología especial
- Habilidades y destrezas específicas

2.1.24 Modelos basados en performances

El establecer la detección a través de los resultados obtenidos en una única ocasión puntual, supone un procedimiento bastante oneroso, en el

que prueba tras prueba cierto límite de rendimiento, para seleccionar sólo los mejores individuos que han obtenido los mejores resultados en los test.

A continuación se propone una batería de tests para la detección de talentos

- Medidas antropométricas
- Carreras de 20 metros
- Course navette
- Fuerza abdominal
- Salto de longitud
- Agilidad.

2.1.25 El problema del pronóstico del talento

El talento deportivo implica la expectativa del mantenimiento a largo plazo de la predisposición genética específica, que remite a una futura constancia en el desarrollo del rendimiento a un nivel que se halle por encima de la medida.

A ello se suma el presupuesto de la posibilidad de pronosticar el talento deportivo. Como consecuencia, el pronóstico del rendimiento deportivo se presenta como un problema central de la ciencia y de la práctica del deporte.

La ciencia del deporte debe asegurar empíricamente los pronósticos, puesto que la práctica deportiva debe tomar decisiones selectivas y prospectivas, realizar calificaciones por cuadros e integraciones en estructuras de desarrollo (escuelas de perfeccionamiento del deporte), basándose en las informaciones existentes en el momento (rendimientos de competición y de los tests) (Dietrich, 2007, pág. 179)

Los pronósticos son condiciones sobre un estado de datos no conocidos hasta el momento, pero realmente posibles según una concepción teórica (cómo por ejemplo el talento deportivo) de leyes conocidas que permiten deducciones concluyentes mediante determinantes e indicadores, es decir, mediante causas y condicionantes del proceso que deben pronosticarse.

A continuación, vamos a diferenciar los conceptos actividad física, juego y deporte, todos ellos incluidos en las actividades físicas extraescolares. Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo.

En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad laboral, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad.

Cualquier persona puede realizar actividad física, distinguiendo entre estas actividades que suponen un gasto energético para el organismo. Diferencia la actividad física laboral o profesional, de la actividad física como actividad de ocio o de tiempo libre. Por lo que, para nosotros, siguiendo la reflexión de y desde una visión restringida de este término, entendemos por actividad física aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en nuestro tiempo libre, en nuestro tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva (Vaquero, 2007).

El segundo concepto que debemos aclarar es el de juego. Se lo entiende como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según unas reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

El juego es, un acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permite descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo que implica compromiso. “El juego nos permite controlar las ansiedades individuales y colectivas, acceder a unas actitudes activas, poner en contacto la fantasía y la realidad y todo ello bajo una actividad física lúdica” (Vaquero, 2007).

El deporte es considerado un juego y, como tal, tiene un valor social y un fin en sí mismo. Principalmente es motriz, por lo que supone un gasto energético para el jugador. Posee, además, otras propiedades que lo diferencia del juego como la de ser institucionalizado, adoptar una tendencia limitativa.

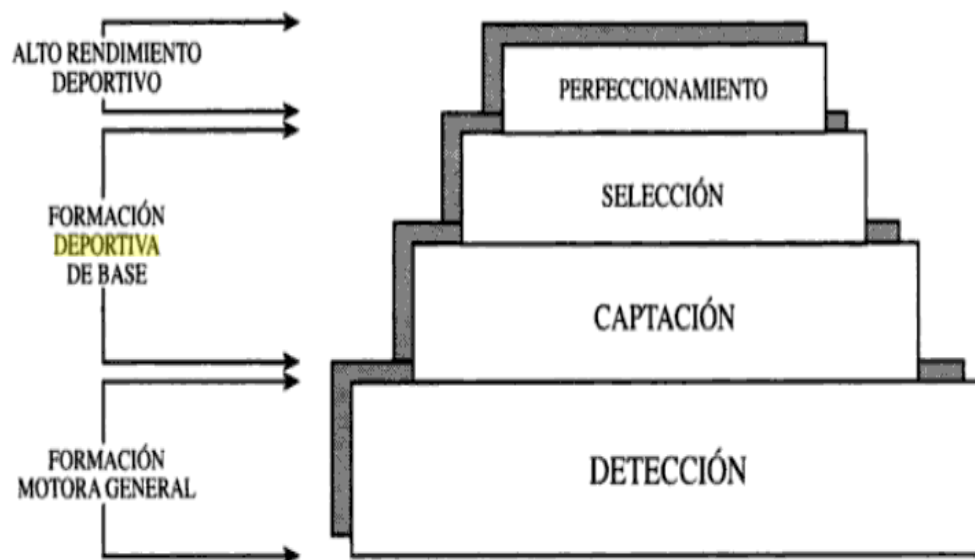
El deporte es una realidad social y cultural muy importante que cuenta con unas estructuras organizativas y disciplinarias que le hacen perder el carácter lúdico que en sus orígenes tenía. Esta desvinculación con su origen, es el motivo, por el cual algunos autores hablen de juegos deportivos institucionalizados y de juegos deportivos no institucionalizados o tradicionales. El deporte como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada (Vaquero, 2007).

El deporte, en la actualidad, se concibe como un sistema abierto, ha dejado de ser una práctica basada en el reglamento, de carácter exclusivamente competitivo y desarrollado en un espacio creado para tal fin “Por ello, en las prácticas físicas extraescolares incluimos tanto la vertiente competitiva de la motricidad, el deporte, como todas aquellas otras manifestaciones lúdico-motrices” (Vaquero, 2007).

2.1.26 Selección y conservación de los niños en el deporte

“Una de las tendencias actuales en el deporte infantil es la de mantener en éste la mayor cantidad de niños, situación que tiene importancia, no

sólo como medio de educación de las nuevas generaciones, sino además como elemento para el mejoramiento y conservación del estado de salud de la población en crecimiento”. (Leiva, 2010, pág. 40)



(Sánchez D. B., 1997, pág. 221)

2.1.27 Evaluación de la técnica deportiva

La evaluación de la técnica deportiva debe formar parte del proceso de planificación, al igual de la evaluación de las capacidades físicas o psicológicas del sujeto, debido a que aporta al entrenador una valiosa información acerca de la evaluación que está siguiendo el deportista, la eficacia del entrenamiento desarrollado, así como los puntos débiles del sujeto, grupo en los que deberá centrar sus esfuerzos de preparación.

Tradicionalmente el análisis técnico se ha desarrollado empleando métodos basados en la observación y la experiencia del técnico. Si bien cada vez resulta más necesarios el empleo de métodos de tipo instrumental

con el fin de aportar objetividad y fiabilidad en las valoraciones. (Izquierdo, 2008, pág. 158)

La eficacia con la que un sujeto es capaz de ejecutar una habilidad técnica se valora a través de la comparación tomando como referencia el modelo técnico ideal (eficacia absoluta) a los deportistas de élite (eficacia comparativa) o al propio deportista a partir de su potencial motor (eficacia de realización). Adicionalmente, la valoración de la maestría o cualificación técnica del deportista también se lleva a cabo por medio de indicadores de volumen y la variedad técnica, así como la evaluación del nivel en las que las habilidades se encuentran consolidadas en el sujeto (grado de asimilación)

2.1.28 Planificación a largo plazo y selección de talentos

La planificación a largo plazo es una característica y un requerimiento del entrenamiento moderno. Una programación a largo plazo bien organizada aumenta enormemente la eficacia del entrenamiento para competiciones futuras. Además favorece la utilización racional de los medios y métodos de entrenamiento y facilita la valoración regular y específica de los progresos del deportista. La planificación a largo plazo se basa en conocimientos científicos y empíricos. El conocimiento de los avances en las ciencias del deporte y de las experiencias de los entrenadores (Bompa, 2007, pág. 263)

La planificación a largo plazo no dará lugar a éxitos deportivos si el instructor no dispone de deportistas de gran talento. Por tanto, un sólido componente de cualquier plan a largo plazo es la selección de talentos deportivos, es decir, el descubrimiento de los jóvenes deportistas con mayor potencial. “Para los entrenadores debería ser habitual la recopilación de un plan a largo plazo, de 8 a 16 años, para un deportista promesa. En realidad, sin este plan este entrenador se encontrará

aplicando un programa al azar que puede o no cumplir las expectativas”
(Bompa, 2007, pág. 264)

2.1.29 Iniciación de 6 a 10 años de edad

Cada niño debe disponer de tiempo suficiente para desarrollar las habilidades y un tiempo similar para participar en juegos y actividades. Refuerce positivamente a los niños que son formales y autodisciplinados. Refuerce los progresos en el desarrollo de habilidades.

Animé a los niños para que desarrollen la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Aníñelos para que desarrollen diversas habilidades motoras en ambientes que generen poca tensión. Por ejemplo, para el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, la natación representa un ambiente generador de tensión pero minimiza la presión sobre las articulaciones. (Bompa, 2007, pág. 269)

2.1.30 Aspectos para la selección de talentos deportivos

Pre selección	Selección intermedia	Selección intermedia
CARACTERÍSTICAS GENERALES		
Cuestionario de observación y valoración general de los datos en los niños. Estado general de salud. Características	Chequeo individual Exigencias precisas y específicas del deporte o prueba. Test motóricos deportivos,	Observación y chequeo de la realización del movimiento en un espacio de tiempo. Rendimiento (resultados) y conducta durante ese chequeo

y medidas antropométricas que se requieren para cada deporte. Capacidad física general.	para evaluar la aptitud física general.	entrenamiento. Resultados (rendimiento) general y especial en su deporte o prueba o capacidad de rendimiento.
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Dr. Sieghart Hotmann/Dr. Gert Schnerder. DHFK Internacional 3/86, p.6,7
(Guiminares, 2005, pág. 6)

2.1.31 Condición física. “Es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen” (Dietrich, 2007, pág. 101)

2.1.32 Capacidades condicionales

2.1.32.1 Velocidad

La velocidad no es una capacidad puro, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.

- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

2.1.32.2 Clases de velocidad

Velocidad de reacción simple: se da cuando el individuo responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el disparo para la salida de los 100 metros.

Velocidad de acción simple: se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo: el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja: se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo: finta y tiro al aro en suspensión. La velocidad o rapidez es un conjunto heterogéneo de componentes que son:

- El tiempo de reacción motora
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos.

2.1.32.3 Fuerza

Una definición precisa de “fuerza”, que abarque sus aspectos tanto físicos como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. “Por

ello, la precisión del concepto fuerza solo resulta posible en relación con las siguientes formas de manifestaciones de la fuerza”. (Weineck, 2005, pág. 215)

2.1.32.4 Resistencia

Podemos considerar la resistencia como aquella capacidad que permite soportar una carga determinada, durante un tiempo prolongado, si una baja esencial del rendimiento. Para una persona no entrenada, se trata de una carga mínima de 5 minutos, en la que se implica entre 1/6 y 1/7 de toda la musculatura corporal. “La finalidad del deporte de resistencia es sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso, un rendimiento máximo. (Aschwer, 2006, pág. 14)

El entrenamiento de la resistencia actúa en contra de los procesos de envejecimiento, manteniendo la capacidad del corazón, el circuito sanguíneo, del metabolismo, de la musculatura y del sistema muscular. El ser humano se mantiene más joven con respecto a su edad cronológica correspondiente. (Aschwer, 2006, pág. 16)

2.1.32.5 La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de

**actividad física concreta, por la eficacia de la técnica
(Melo, 2007, pág. 104)**

2.1.33 Habilidad motora

“La habilidad motora y el rendimiento físico tienden a mejorar hasta los diecisiete años, aunque las chicas suelen alcanzar una meseta hasta la pubertad. Este incremento del rendimiento se debe principalmente al desarrollo de los sistemas neuromuscular y endocrino y posiblemente también a un incremento de la actividad física”(Casajús, 2013, pág. 497)

La meseta e incluso disminución del rendimiento que se observa en las chicas al llegar a la pubertad es debido a tres factores. Primero, incremento de estrógenos que aumentan la masa muscular. Segundo disminución de la masa muscular y tercero al llegar a la pubertad las chicas adoptan un estilo de vida más sedentario.

La actividad física afecta la salud de los niños y adolescentes en dos formas. En primer lugar, modificando el estatus actual de salud, disminuyendo la morbilidad en esta etapa a través de una mejor condición física, disminución del peso graso, disminuyendo el estrés psicosocial o mejorando el sistema inmune. En segundo lugar reduciendo el riesgo de patologías crónicas en la edad adulta.

Hay tres aspectos básicos que debemos tener en cuenta en esta etapa de la vida relacionados con la práctica de ejercicio físico, condición aeróbica, adiposidad y obesidad y riesgo de lesiones, cuando la dirección y práctica se apropiada es mínima. Debemos remarcar la importancia desde el punto de vista de la salud, que tienen los niños y adolescentes sean activos. A pesar de esta importante relación la práctica del ejercicio físico disminuye cada vez.

La importancia de la actividad física en los colegios está siendo infravalorada por los organismos que diseñan los currículos escolares. El incremento de sobrepeso en los escolares ha sido espectacular en los últimos años. En los últimos veinte años se ha duplicado la tasa de sobrepeso en los escolares. Por otro lado observamos que la condición física de los escolares disminuye de forma imparable, con lo que desaprovechamos dos de los elementos más saludables que tiene la práctica del ejercicio físico en estas edades. (Casajús, 2013, pág. 497)

La ausencia de actividad física en el niño provoca aumento de tejido graso, disminuyendo el tejido muscular y desmineralización, con una repercusión sobre su salud actual y futura.

2.1.34 Actividad física infantil

La práctica de una actividad física es tan necesaria en su vida como la alimentación o el sueño. “Sin embargo, muchos padres se plantean dudas sobre qué deporte inculcar a sus hijos o a qué edad es adecuado comenzar la vida deportiva.

Es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados.

Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste.

Sin embargo, no es bueno encasillar a los menores y empujarlos a que entren en una disciplina en particular, salvo que ellos quieran. “El secreto es motivarlos desde pequeños para que crezcan con el hábito de la actividad física y la vida saludable”. (Alarcón, 2011).

2.1.34.1 Puros beneficios de la actividad física

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones. (Alarcón, 2011).

Para la doctora Ibáñez, la promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales. A su vez, desde el punto de vista emocional, quienes más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico. (Alarcón, 2011).

El problema actual es que los niños no salen de las pantallas. Se quedan horas jugando frente a los computadores y dejan de lado las bondades del ejercicio.

Ellos dicen que no tienen tiempo. No es así. “El tema es que están utilizando ese tiempo en actividades que no los ayudan y es ahí donde los papás pueden actuar, incentivando el desarrollo de actividad física en sus hijos. No es necesario que sean campeones, pero sí que estén en constante movimiento”. (Alarcón, 2011).

2.1.34.2 Ventajas de la actividad física en la infancia

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

1. Aprenden a seguir reglas.
2. Se abren a sus pares y superan la timidez.
3. Frenan sus impulsos excesivos.
4. Aumentan sus habilidades motoras.
5. Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
6. Corrigen posibles defectos físicos.

(Alarcón, 2011).

2.1.34.3 ¿Qué “cantidad y qué tipo” de ejercicio es el que se recomienda en la infancia”?

La cantidad y tipo de AF idónea para que dé beneficios para la salud es una cuestión aún con cambios. Además, hay dificultades para hacer recomendaciones adaptadas a los diferentes grupos de edad. A continuación vamos a referirnos a las recomendaciones en las que casi todos los expertos están de acuerdo. (Sánchez Ruiz, 2012).

2.1.35 Determinantes de la actividad física en los niños

“La identificación de los aspectos que influyen en la realización de actividad física en los niños permite fortalecer los programas para su promoción”. (Meléndez, 2008, pág. 58).

Factores fisiológicos

Incluyen características biológicas del desarrollo no modificables, como la maduración la pubertad, el crecimiento y la capacidad aeróbica.

Aunque los niños predominantemente realizan actividad física por periodos cortos, el ejercicio prolongado suele ser bien aceptado. La composición corporal y el peso son dos factores que contribuyen a un rendimiento físico óptimo. El peso corporal puede influir en la velocidad, resistencia y potencia mientras que la composición corporal puede afectar la fuerza, agilidad y apariencia. (Meléndez, 2008, pág. 58).

“Los niños obesos les gusta menos participar en actividades que impliquen ejercicio moderado o vigoroso porque tienen menos capacidad aeróbica y agilidad, por lo que dedican menos tiempo a estas actividades”. (Meléndez, 2008, pág. 58).

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte.

Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica

Así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo.

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 208)

2.1.36 Tipo de actividad

“Realizaremos actividades que potencien los distintos componentes del programa, si bien las actividades aeróbicas tendrán, normalmente, un mayor peso específico”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.36.1 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.36.2 Ejercicios de fuerza

Ejercicios que impliquen, sobre todo, a los grandes grupos musculares.
Se realizarán:

- Sin cargas
- Con auto cargas
- Con sobrecargas ligeras o medias
- Con máquinas de musculación (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.36.3 Ejercicios de flexibilidad

“Movilidad de las articulaciones y estiramientos, preferentemente estáticos de los grandes grupos musculares”. (Ros, 2004, pág. 51).

2.1.36.4 Ejercicios de equilibrio

- Estáticos
- Dinámicos (Ros, 2004, pág. 51)

Para que la práctica de la actividad física sea satisfactoria es importante tener en cuenta una serie de hábitos y también algunos consejos.

Entre otros: “Es muy recomendable utilizar la música como elemento motivante.

Ejercicios de fuerza que pueden parecer monótonos, con una música adecuada resultan muy entretenidos. Una buena música relajante no debe faltar mientras realizamos los ejercicios de flexibilidad”. (Ros, 2004, pág. 64)

2.1.37 Técnica del manejo del balón en baloncesto

2.1.37.1 Agarre del balón

La mejor manera de sujetar el balón es la de mantenerlo entre las dos manos. Con los dedos suficientemente separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente; la palma de las manos forman una concavidad, pues el balón no debe tomarse con toda la palma de la mano (Quintero, 2012).

2.1.37.2 Tipos de dribling

Normalmente, todos los tipos de dribling que se utilizan en el baloncesto, se realizan mediante botes de velocidad, botes de protección o botes de habilidad.

2.1.37.3 El dribling de avance o de progreso

Se impulsa el balón hacia delante de forma controlada , tratando de que el esférico no suba más arriba de la cadera, el bote es oblicuo, o lo que es lo mismo, su incidencia en el suelo es el ángulo obtuso, realizando el mínimo número de botes posibles para ir mucho más rápido; es decir, el jugador debe realizar entre bote y bote, un número suficientes de pasos que le permitan ganar velocidad en esta acción, la posición del jugador que ejecuta el dribling debe ser ligeramente inclinada hacia delante , sobre el propio bote, con los hombros paralelos a la dirección de avance, (Vitaliano, 2012).

2.1.37.4 El drible de protección

Es también llamado "drible controlado" porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reducen las posibilidades de que el contrario

lo robe, se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y de los dedos, y una acción de "bombeo" del antebrazo.

Mantener el drible delante del pie correspondiente a la mano que bota, con el cuerpo cubriendo el balón. Mantener el drible lateral o bien en la espalda, protegiendo el bote con la pierna y el brazo contrario a la mano - balón. En definitiva lo importante es mantener el balón alejado del defensor, y es útil realizar pasos de deslizamientos, para evitar un posible dos contra uno (Vitaliano, 2012).

2.1.37.5 El drible de habilidad

El mejor exponente es el pivote en drible o reverso, en el que se busca un cierto desequilibrio del defensor llevándole hacia los lados. Cuando éste consigue cerrarnos el paso, paramos y efectuamos un drible de protección para pivotar con el pie más próximo al defensor, el pie adelantado.

Mediante la acción de pivote, se lanza la pierna contraria por detrás del defensor llevando el balón con la misma mano a esa nueva posición con un solo bote, quedando el defensor detrás del atacante. En esta acción, y para facilitar el éxito, se debe efectuar un cambio de ritmo y un movimiento rápido al lanzar el brazo y meter el hombro, no sólo para proteger el drible, sino también para dificultar y retrasar la recuperación del defensor (Vitaliano, 2012).

2.1.37.6 El pase

“El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (el pasador, yo en este caso) transfiere el control de la pelota a otro (el receptor). Requiere una gran coordinación entre ambos y

es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades”.(Del Río, 2003, pág. 25).

Creo que cada vez se le está dando mayor importancia al buen pasador. Ya no sólo se tienen en cuenta los puntos y rebotes que consigue cada jugador sino que empieza a ser importante que se reduzcan al número de pases fallados, y se empieza a considerar la asistencia como algo más que el pase al compañero que encesta sin oposición y sin más movimientos que una aproximación en doble salto, como máximo.

2.1.37.7 Pases con dos manos

Los motivos habría que buscarlos en que la trayectoria puede calcularse mejor si intervienen las dos manos en la totalidad del gesto, ya que el balón está controlado por ambas el momento de finalizar la impulsión. (Del Río, 2003, pág. 128).

2.1.37.8 Pase con una mano

“Buscan normalmente un ángulo de pase mejor que el que se consigue con el pase con dos manos, aunque uno de sus tipos, el de béisbol, constituye el gesto con el que más lejos puedo lanzar un balón con efectividad dentro de una cancha” (Del Río, 2003, pág. 131).

2.1.37.9 Pase de pecho

Las manos deben estar ligeramente detrás del balón en posición relajada. Localice el objetivo sin mirarlo directamente. Mire a otro sitio o haga una finta antes de pasar. “El balón ira a donde sus dedos le dirijan.

Al impulsar el balón con los dedos índice y corazón de ambas manos le comunica un efecto posterior y determina la dirección que seguirá. Complete el movimiento (seguimiento) apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia abajo”. (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.37.10 Pase picado

Ejecute el pase picado igual que el pase de pecho. Pase el balón de forma que bote en el suelo a una distancia que permita al receptor cogerlo a la altura de la cintura.

La distancia correcta será un punto situado a dos tercios del camino o a unos pasos por delante del objetivo. Si el punto está demasiado cerca de usted, el bote será lento y alto, con lo cual el adversario lo podrá interceptar fácilmente; y si está demasiado cerca del receptor, el bote será demasiado bajo para que este lo pueda coger. (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.37.11 Pase por la espalda

“Se ha alcanzado un nivel alto en su juego puede utilizar el pase por la espalda, especialmente cuando un defensor se sitúa entre su compañero y usted con un contraataque 2 x 1. Pivote sobre la parte anterior del pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado de pase”. (Wissel, 2002, pág. 61).

2.1.38 Fundamentos técnicos del fútbol

“Es el instrumento principal de la práctica deportiva y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se realiza en el propio

terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento”. (Naranjo, 2009, pág. 59)

2.1.38.1 Dominio del balón

El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con el balón contienen ya, las formas de movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control y pase del balón. La conducción buena y segura del balón figura demás entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario. (Bruggemann, 2005, pág. 49).

2.1.38.2 Dribbling

“Por dribbling se entiende el control individual sobre el balón en movimiento con o sin regate al contrario.

El dribbling da por su puesto el dominio de la técnica de la conducción del balón y las acciones de engaño. “Las formas de la conducción del balón y de las posibilidades de defensa, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribbling”. (Konzag, 2004, pág. 106)

2.1.38.3 La conducción del balón

“La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo” (Pacheco, 2004, pág. 85)

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón. (Pacheco, 2004, pág. 85)

“Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante”. (Pacheco, 2004, pág. 85)

2.1.38.4 El pase

Aclara que: “Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Regodón, 2010, pág. 7).

2.1.38.5 Tipos de pase

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

Distancia: pases cortos, medios y largos.

Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.

Altura: pases rasos, media altura y altos.

Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva (Regodón, 2010, pág. 7).

2.1.38.6 La recepción y control del balón

Aclara que: en la enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (Pacheco, 2004, pág. 82)

2.1.38.7 Juego de cabeza.

”El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remata”. (Warren, 2006, pág. 135)

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidados del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de un descuido desafortunado que retrasa la evolución de los

jugadores, ya que es una técnica importante que todo jugador debe aprender. (Warren, 2006, pág. 135)

2.1.38.8 El tiro

Es la acción a través de la cual se buscan concluir las situaciones de ataque de un equipo. La eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y su forma de ejecución. De acuerdo con el lugar, la situación y la posición en que se encuentra el jugador en el terreno de juego, podrá utilizarse uno de los siguientes tipos de tiros:

- Tiro con la parte interna del pie
- Tiro con el empeine del pie
- Tiro con la cara externa del pie
- Remate de cabeza (Pacheco, 2004, pág. 85)

2.1.39 Test

“Las baterías de test para evaluar las habilidades motrices básicas presentan un número de tareas, más o menos globales, que no siempre representan el total de los distintos patrones motores que componen las habilidades y destrezas motrices básicas”. (Fernández, 2007, pág. 10)

Un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científico – pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo. Estos criterios son:

- **Validez:** cuando un test mide lo que realmente pretende medir.
- **Objetividad:** cuando la actuación del docente no afecta al resultado.

- **Normalización:** el resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad o el peso que nos permiten enjuiciar el resultado.
- **Estandarización:** cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.
- **Fiabilidad:** cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test. . (Martín, 2009, pág. 3)

2.1.40 Aspectos a tener en cuenta para la aplicación de los test (pruebas de aptitud física y funcional.

2.1.40.1 Instrucciones generales

Es muy importante que todos los profesores y las profesoras de Educación Física tengan los mismos criterios sobre los test y cómo aplicarlos.

La uniformidad de criterios se obtiene, principalmente, por medio de dos aspectos.

- Comprender el propósito de cada ejercicio y de cada test
- Ceñirse a las instrucciones para cumplirlos.

Asimismo, es importante que cada docente de Educación Física realice lo siguiente:

2.1.40.2 Antes de aplicar el test

- Conocer las reglas y características de cada ejercicio
- Familiarizarse con los ejercicios, practicándolos con anticipación antes de aplicarlos.

- Designar personas que colaboren en la aplicación experimental
- Señalar las estaciones del test
- Disponer de material necesario

2.1.40.3 Aplicar los test

- Cuidar que cada estudiante realice el calentamiento necesario
- Designar grupos responsables para el control de los resultados
- Utilizar el mismo material y las mismas instalaciones para todos los participantes,
- Aplicar los resultados con exactitud y veracidad
- No oponerse a la aplicación del test
- Evitar la intervención física y mental de otras personas.

Esto se debe cumplir responsablemente para obtener resultados confiables

http://tarea.org.pe/images/RicardoQuintasi_EducacionFisica.pdf

2.1.41 El test de 800 metros

Propósito: Medir la resistencia aeróbica.

Material: Pista atlética y cronómetro.

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de 800 metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados.

Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

Ejecución

El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir 800m en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo. Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

2.1.42 Test de Velocidad (20 metros)

Propósito.- Medir la velocidad de desplazamiento.

Material.- Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Ejecución.-Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptara una posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 20 metros

Anotación.-El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados. (Díaz García, 2013).



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

2.1.43 Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco.

Materiales: Un cronómetro digital con 1/10 segundos (décimas de segundo) y una superficie plana y lisa. (Enriquez, 2011)

Protocolo: El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra.

Ejecución: A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda

en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta. (Enriquez, 2011)



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

2.1.44 Test de salto horizontal a pies juntos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos de las piernas.

Materiales: Una cinta métrica, superficie plana

Protocolo: El ejecutante se colocará con las piernas flexionadas los pies ligeramente separados para realizar el salto hacia adelante.

Ejecución Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. (Díaz García, 2013).



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

2.1.45 Test de flexión profunda del cuerpo

Objetivo: Medir globalmente la flexibilidad del tronco y extremidades.

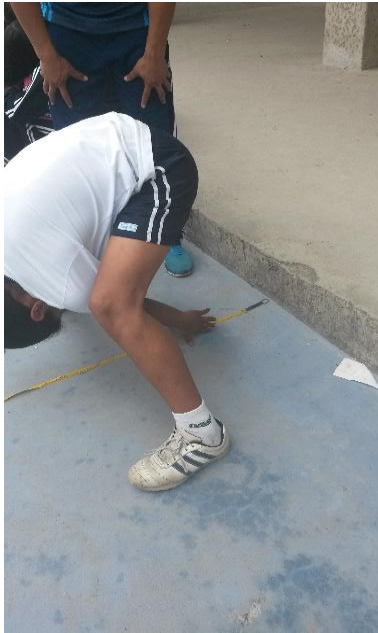
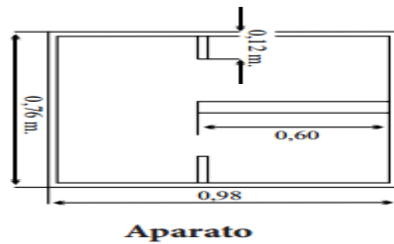
Material: Aparato apropiado, según el gráfico, que mide centímetros y no fracciones de éstos.

Posición inicial: Situado sobre el aparato, descalzo (sin zapatillas nicalcetines) y con los pies colocados en el lugar correspondiente.

Ejecución: Flexionar todo el cuerpo y sin impulso, llevar los brazos, pasándolos por entre las piernas, tan atrás como sea posible, para conducir el cursor con los dedos de las dos manos simultáneamente, sin perder el equilibrio en ningún momento. (Fierro, 2011, pág. 12)

Regla: Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere lo determinado en el apartado "Ejecución". (Fierro, 2011, pág. 13)



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

2.1.46 Por qué es importante la antropometría

“La evaluación de la composición corporal es uno de los aspectos básicos de la salud pública y de la nutrición clínica. Son diversos los métodos que se emplean en esa tarea y su selección depende del objetivo que se le asigne a la evaluación”.

“La antropometría es uno de los métodos que se emplean para este fin, ya que a través de ella se realiza la medición del tamaño corporal, el peso y las proporciones, que constituyen indicadores sensibles de la salud, desarrollo y crecimiento en el caso de los niños y jóvenes”. (Suversa, 2009, pág. 19)

2.1.46.1 Índices, indicadores, referencias antropométricas

La antropometría, definida como la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas y la composición corporal del individuo. Es comprensible, pues, por ejemplo, de nada sirve conocer o medir el peso corporal de una persona si no hay un punto de referencia para este dato, que sólo tendrá sentido cuando se relacione con la edad, sexo, estatura de la persona específica. Así por ejemplo, si relacionamos el peso con la estatura podemos obtener el índice de masa corporal (IMC), que nos permite evaluar la condición del individuo.(Suversa, 2009, pág. 23)

2.1.46.2 Evaluación de la masa corporal total

Evaluación del Peso

“El peso mide la masa total de los comportamientos corporales. La masa total puede subdividirse en dos grandes compartimientos, que son la masa grasa y la masa libre de grasa”

“Para evitar que haya una fuente de error sistemático, el equipo de médico, que es este caso es una báscula, deberá colocarse en una superficie plana, horizontal y firme”. (Suversa, 2009, pág. 35)

Sí se trata de una báscula mecánica, debería tener una barra fija y pesas móviles.

2.1.46.3 Técnica de medición del peso, según Lohman

Objetivo: Medir la masa corporal de los sujetos.

Metodología: Se utilizará una balanza previamente graduada. El alumno se colocará de pie, pies juntos y cuerpo extendido con las manos a los lados del cuerpo y la vista al frente. Se medirá el peso en Kilogramos y gramos, ejemplo: 32,235 Kg. No permitir al alumno moverse, saltar o bajar la vista para observar su peso. “El alumno debe tener la menor cantidad de vestimenta posible, para lo cual se proveerá un local para ello”.(Suversa, 2009, pág. 39)

La medición se realiza sin zapatos ni prendas pesadas. Lo deseable es que el sujeto vista la menor cantidad de prendas, o también una prenda con peso estandarizado.

“El sujeto debe tener la vejiga vacía y, de preferencia, someterse al examen cuándo haya transcurrido por lo menos dos horas de consumir alimentos”(Suversa, 2009, pág. 39)

2.1.46.4 Evaluación de la estatura

“La estatura mide el tamaño del cuerpo y la longitud de los huesos. El sujeto deberá estar descalzo y se colocará de pie con los talones unidos, las piernas rectas y los hombros relajados”. (Suversa, 2009, pág. 39)

2.1.46.5 Talla de pie

Objetivo: Determinar la distancia máxima entre la región plantar y el cráneo en un plano sagital.

Metodología: Debe preverse un piso cuya superficie sea plana y perpendicular a una pared. Se realizará una marca en la pared a un metro del suelo. A partir de esta se fijará desde el punto cero y en forma

ascendente una cinta métrica graduada en centímetros. (Suversa, 2009, pág. 39)

2.1.46.6 Brazada:

Objetivo: Medir la distancia entre un dactilo y otro con os brazos horizontales y perpendiculares a la vertical del cuerpo.

El sujeto debe estar de pie, apoyando la espalda contra una pared totalmente perpendicular al piso, brazos extendidos horizontalmente formando un ángulo de 90° con relación al cuerpo. Se tomará la mayor distancia entre los dactilos de cada mano..(Suversa, 2009, pág. 41)

2.1.46.7 Peso y altura ideal en niños

EDAD	CHICOS		CHICAS	
	PESO	TALLA	PESO	TALLA
Recién nacido	3,47	50,06	3,34	49,34
3 meses	6,26	60,44	5,79	59,18
6 meses	8,02	66,81	7,44	65,33
9 meses	9,24	71,1	8,03	69,52
1 año	10,15	75,08	9,60	73,55
2 años	12,70	86,68	12,15	85,4
3 años	14,84	94,62	14,10	93,93
4 años	16,90	102,11	15,15	101,33
5 años	19,06	109,11	17,55	108,07
6 años	21,40	115,4	20,14	114,41
7 años	23,26	120,40	23,27	120,54
8 años	25,64	126,18	26,80	126,52
9 años	28,60	131,71	30,62	132,40
10 años	32,22	136,53	34,61	138,11
11 años	36,51	141,53	38,65	142,98
12 años	41,38	146,23	42,63	149,03
13 años	46,68	156,05	46,43	154,14
14 años	52,15	160,92	49,92	157,88
15 años	57,49	168,21	53	160,01
16 años	62,27	171,40	55,54	160,68
17 años	66,03	173,23	57,43	160,72
18 años	68,19	174,10	58,55	160,78

<http://www.conmishijos.com/ninos/ninos-alimentacion/percentil-infantil-talla-y-peso.htm>

Somatotipo

El somatotipo refleja los constituyentes del cuerpo y permite determinar su endomorfía, (cantidad de tejido adiposo), mesomorfía (masa muscular) y ectomorfía (linealidad) (Silva & Collipal, 2005). El somatotipo es uno de los parámetros antropométricos que nos ayudan a describir al deportista. Además, se ha considerado como un determinante más del rendimiento deportivo general (Vila & Ferragut, 2010).

El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista respecto a tres componentes, la endomorfia (hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los Lanzamientos en Atletismo, la mesomorfia (hace referencia al tejido músculo esquelético corporal, siendo característica predominante en velocistas, Halterófilos, etc. y la ectomorfia (hace referencia a formas corporales longilíneas propias de disciplinas como el salto de altura y el voleibol (Martínez & Urdampilleta, 2011, pág. 2).

Los tres componentes del somatotipo son:

- **Endomorfismo:** representa la adiposidad relativa, hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los lanzamientos (Martínez & Urdampilleta, 2011, pág. 2).
- **Mesomorfismo:** representa la robustez o magnitud músculo-esquelética relativa, siendo característica predominante en velocistas, halterófilos, etc (Martínez & Urdampilleta, 2011, pág. 2).
- **Ectomorfismo:** representa la linealidad relativa o delgadez de un físico, haciendo referencia a formas corporales longilíneas propias de disciplinas como el salto de altura y el voleibol (Martínez & Urdampilleta, 2011, pág. 2).

Cada deportista se clasifica con tres cifras que representan grados de manifestación de la endomorfia, mesomorfia y ectomorfia (Cabañas & Maestre, 2009).

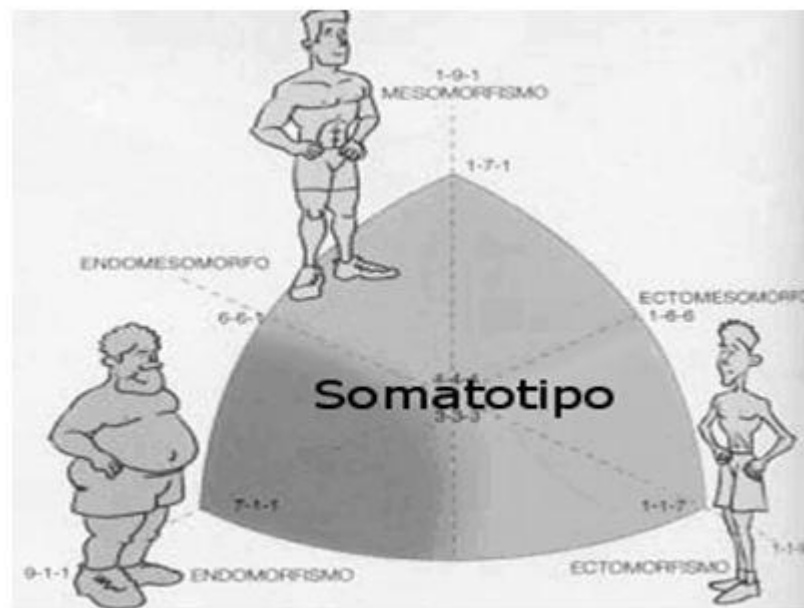
Bajo: de 0,5 a 2,5	Moderado: de 3 a 5,5	Alto: De 5,5 a 7	Muy alto: 7,5-
------------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------

Valor	Endomorfia	Mesomorfia	Ectomorfia
1 – 2,5	Poca grasa subcutánea. Contornos musculares y óseos visibles.	Bajo desarrollo muscular. Diámetros óseos y musculares pequeños.	Linealidad relativa de gran volumen por unidad de altura. Extremidades relativamente voluminosas.
3 – 5,5	Moderada adiposidad relativa. Apariencia más blanda.	Desarrollo esquelético moderado. Mayor volumen de músculos y huesos.	Linealidad relativa moderada. Menos volumen por unidad de altura.
5,5 – 7	Alta adiposidad relativa. Grasa subcutánea abundante. Acumulación de grasa en el abdomen.	Alto desarrollo esquelético relativo. Diámetros óseos y musculares grandes.	Linealidad relativa moderada. Poco volumen por unidad de altura.
7, 5-	Adiposidad relativa muy alta. Clara acumulación de grasa subcutánea, especialmente en abdomen.	Muy alto desarrollo esquelético relativo. Músculos y esqueleto muy grandes.	Linealidad relativa muy alta. Volumen muy pequeño por unidad de altura. Individuos muy delgados.

(Cabañas & Maestre, 2009)

Una vez obtenidos los valores de los componentes del somatotipo se obtiene su representación gráfica, la somatocarta. Esta es la representación gráfica del somatotipo, en la que se sitúa tanto el punto que corresponde al somatotipo del deportista evaluado como al del referente ideal, mediante un eje de coordenadas, estableciéndose así una comparativa. Para obtener la representación gráfica se calculan las coordenadas X e Y mediante las siguientes ecuaciones (Cabañas & Maestre, 2009).

- Eje X = Ectomorfia – Endomorfia
- Eje Y = 2*Mesomorfia – Endomorfia – Ectomorfia



(Cabañas & Maestre, 2009).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Esta investigación se apoya en la teoría humanista ya que se preocupa del ser humano como tal, existe muchos organismos que se han interesado en los seres humanos. Luego de conocer los resultados de la investigación las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes están tomando cartas en este particular

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características. Por ello, no es suficiente identificar los talentos, es mandatorio desarrollarlos a través de programas apropiados en el periodo de su formación. Si las técnicas son desarrolladas en forma temprana los jóvenes atletas pueden alcanzar niveles altos de rendimiento cuando los compromisos competitivos imponen la máxima exigencia.

La detección de talentos permite dirigir a los niños y jóvenes hacia los deportes de su mayor potencialidad y descartar aquellos en los cuales tienen limitaciones aparentes. El proceso de detección de talentos debe ser educacional a objeto de motivarlos hacia direcciones previamente definidas.

Establece que la base de una identificación eficiente de talentos se fundamenta en la posibilidad de conocer cuánto del rendimiento puede ser medido en forma adecuada. Si los requerimientos para alcanzar el éxito en un determinado deporte son relativamente pronosticables (extremo genético de la distribución) entonces podemos utilizar las opciones de identificación y selección, de lo contrario es preferible adoptar modelos alternativos hasta tanto no podamos desarrollar modelos confiables con una buena base científica.

Los docentes de cultura física deben dedicarse a buscar talentos deportivos, para ello deben conocer su metodología para detectar y seguir un instructivo para seleccionar y buscar deportistas, que sobrepasan las barreras de lo normal y también se les debe hacer un test de habilidad deportiva con el objetivo de ubicarles en el deporte que tenga mayor aptitud, de esta manera se evitaría pérdidas de tiempo o entrenándoles a los deportistas que no tienen las aptitudes para prepararse deportivamente.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Adaptación:** cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecue o se ajuste al medio ambiente.
- **Aeróbico:** ejercicios formativos en el cual el esfuerzo realizado queda bajo el límite donde el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado.

- **Agilidad:** capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.
- **Anaeróbico:** esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.
- **Balón medicinal:** pelota con peso que sirve para rehabilitación o entrenamiento.
- **Capacidad:** conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento.
- **Coordinación:** disposición de armonizar todos los movimientos corporales o las diferentes acciones a ser realizadas.
- **Destreza:** habilidad adquirida susceptible de ser perfeccionada.
- **Dinámico:** acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza
- **Elongación:** movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de musculo, tendones o nervios.
- **Entrenamiento:** realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del entrenamiento.
- **Fundamentos:** movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.
- **Gesto:** movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.
- **Habilidad:** destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).

- **Proceso:** actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.
- **Resistencia:** capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.

2.3 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el somatotipo mediante medidas de peso y talla en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”?
- ¿Cuál es la condición física a través una batería de test a los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”?
- ¿Cuáles son las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa que contenga las normativas adecuadas ayudará para la selección y detección de talentos deportivos para los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2012-2013?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es un individuo que posee un conjunto de aptitudes genéticas o adquiridas que permiten la obtención de resultados relevantes en una especialidad deportiva.	SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS	Somatotipo	Estatura Peso Índice de masa corporal
		Condición Física	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
		Tipos de actividad física.	Caminar Correr Aeróbicos Natación Básquet Fútbol Ninguna actividad
La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.	LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	Frecuencia de la actividad física	Todos los días Pasando un día Tres días a la semana Ningún día
		Tiempo que realiza la actividad física	Media hora Cuarenta y cinco minutos Una hora Más de una hora

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico, estudio y análisis dentro de una estructura y formato de investigación.

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, porque se recopiló los datos en el lugar de los hechos con respecto a la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de los séptimos años de educación básica de las escuelas.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del estudio de “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio de “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños.

3.2 METODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Científico

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva.

3.2.2. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos de la “Selección de

talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de los séptimos años de educación básica.

3.2.3. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación de la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de los séptimos años de educación básica.

3.2.4. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual de la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de julio” y “Modesto Peñaherrera”

3.2.5 Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta.

3.2.6 Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y

diagramas circulares acerca la “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó una encuesta, test físicos, y antropométricos para de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema de investigación.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N° 1 Población

INSTITUCIÓN	PARALELO	ESTUDIANTES
Andrés Avelino	“A”	18
	“B”	11
Eloy Proaño	“A”	13
	“B”	13
6 de Julio	“A”	21
	“B”	18
	“C”	18
Modesto Peñaherrera	“A”	18
	“B”	19
	“C”	14
TOTAL		163

Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

3.5 MUESTRA

Por tratarse de un grupo pequeño no se realizó el cálculo muestral, se trabajó con la totalidad de la población de las instituciones antes mencionadas.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, test de condición física cuyo propósito es conocer acerca “Selección de talentos deportivos en edades tempranas y su relación con la actividad física deportiva que practican los niños de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de julio” y “Modesto Peñaherrera”

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de las Instituciones motivo de la investigación, test físicos y las encuestas se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes

Pregunta N° 1

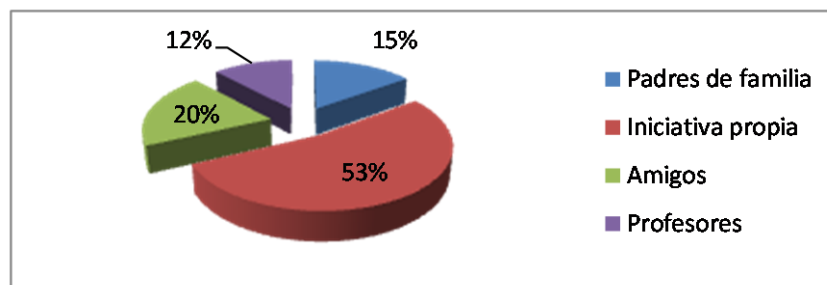
¿Quiénes le incentivan a que practique algún deporte fuera del horario de clase?

Cuadro N° 2 Quiénes incentivan a que practique deporte

Alternativa	Frecuencia	%
Padres de familia	25	15, %
Iniciativa propia	87	53, %
Amigos	32	20, %
Profesores	19	12, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 1 Quiénes incentivan a que practique deporte



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que quiénes le incentivan a que practique algún deporte fuera del horario de clase es por iniciativa propia, otro grupo en cambio manifiesta los padres de familia, amigos y profesores. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes, como los padres de familia deben motivar, para que practiquen algún deporte, pero siguiendo las normas establecidas para buscar talentos deportivos.

Pregunta N° 2

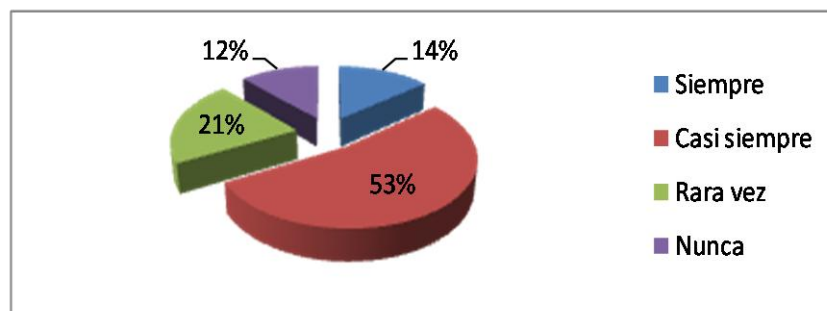
¿Realizas actividad física fuera del horario de clases?

Cuadro N° 3 Realizas actividad física fuera del horario

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	22	14, %
Casi siempre	87	53, %
Rara vez	34	21, %
Nunca	20	12, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 2 Realizas actividad física fuera del horario



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre realizan actividad física fuera del horario de clases, otro grupo en cambio manifiesta siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes y padres de familia deben ser los primeros que incentiven a que practiquen algún deporte, pero dirigido por un profesional de la cultura física, para que oriente de manera adecuada los procesos de formación deportiva.

Pregunta N° 3

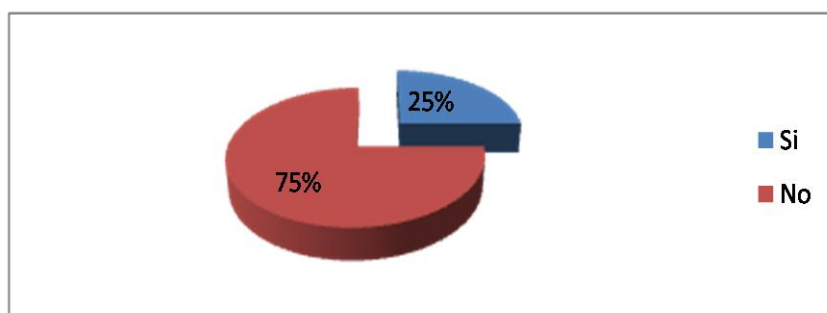
¿Pertenece algún Club deportivo?

Cuadro N° 4 Pertenece algún Club deportivo

Alternativa	Frecuencia	%
Si	40	25, %
No	123	75, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 3 Pertenece algún Club deportivo



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar la encuesta a los estudiantes cerca la totalidad indican que no pertenecen algún Club deportivo, otro grupo en cambio manifiesta que sí pertenece. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben hacer procesos de selección deportiva para ir ubicándoles a los estudiantes según sus niveles de aptitud, para que no pierdan el tiempo innecesariamente sin ningún resultado.

Pregunta N° 4

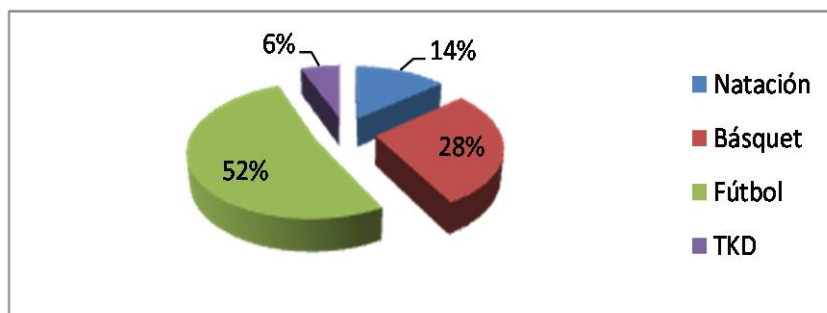
¿Qué deportes practicas fuera de clases?

Cuadro N° 5 Qué deportes prácticas fuera de clases

Alternativa	Frecuencia	%
Natación	23	14, %
Básquet	45	28, %
Fútbol	85	52, %
TKD	10	6, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 4 Qué deportes prácticas fuera de clases



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que practican el fútbol en menor porcentaje están los deportes natación, básquet, TKD. Al respecto se manifiesta que se debe hacer una selección masiva para ir ubicándoles a los estudiantes, según sus preferencias y niveles de aptitud física, técnica y psicológica

Pregunta N° 5

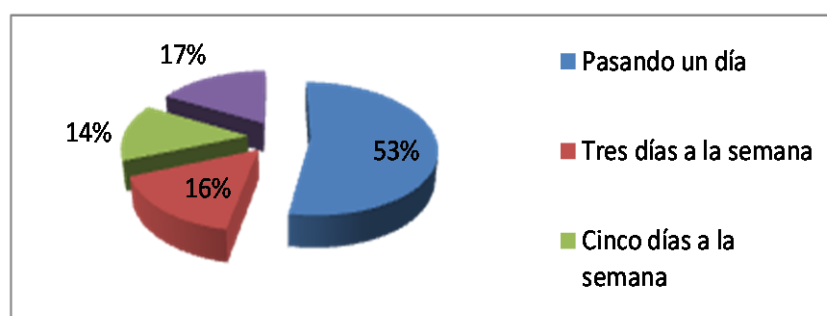
¿Con que frecuencia practicas algún deporte?

Cuadro N° 6 Con qué frecuencia practicas algún deporte

Alternativa	Frecuencia	%
Pasando un día	87	53, %
Tres días a la semana	26	16, %
Cinco días a la semana	22	14, %
De repente	28	17, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 5 Con qué frecuencia practicas algún deporte



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la frecuencia que practican algún deporte es pasando un día, otro grupo en cambio manifiesta tres veces a la semana, otros niños dicen los cinco días de la semana y otros manifiestan de repente. Al respecto se manifiesta los niños deben practicar constantemente algún deporte, pero con la orientación de algún profesional de cultura física o un entrenador, para que le indique de una manera adecuada las técnicas fundamentales de algún deporte y posteriormente perfeccionarlas.

Pregunta N° 6

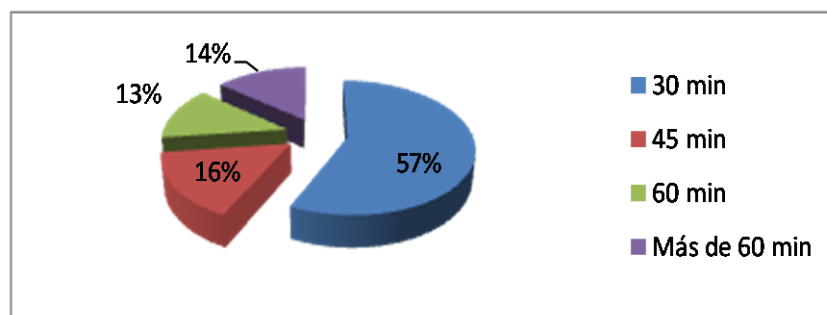
¿Qué tiempo practicas el deporte seleccionado?

Cuadro N° 7 Qué tiempo practicas el deporte seleccionado

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	94	57,%
45 min	26	16,%
60 min	21	13,%
Más de 60 min	22	14,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 6 Qué tiempo practicas el deporte seleccionado



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tiempo que practica es de media hora, otro grupo en menor porcentaje manifiesta cuarenta y cinco, sesenta minutos y más de sesenta minutos. Bueno esta pregunta tienen relación con las preguntas anteriores en la que manifiesta que rara vez practican algún deporte y la mayoría de los niños no pertenecen algún club deportivo. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben incentivar a que practiquen algún deporte, pero previa la selección deportiva.

Pregunta N° 7

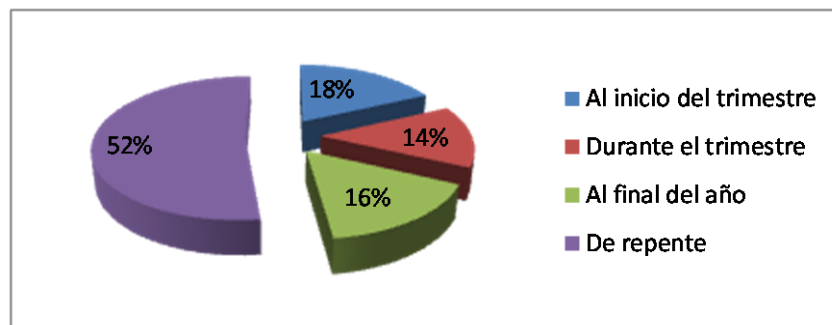
¿Cada qué tiempo, su profesor le evalúa su velocidad, fuerza, resistencia y la técnica de algún deporte?

Cuadro N° 8 Su profesor le evalúa su velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	30	18,%
Durante el trimestre	22	14,%
Al final del año	26	16,%
De repente	85	52,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 7 Su profesor le evalúa su velocidad



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que de repente su profesor le evalúa su velocidad, fuerza, resistencia y la técnica de algún deporte, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta al inicio del trimestre, durante el trimestre y al final del año. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben realizar evaluaciones periódicas con el fin de identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes y de allí sugerir que deporte puede practicar de acuerdo a su talla, peso, envergadura inclusive etnia.

Pregunta N° 8

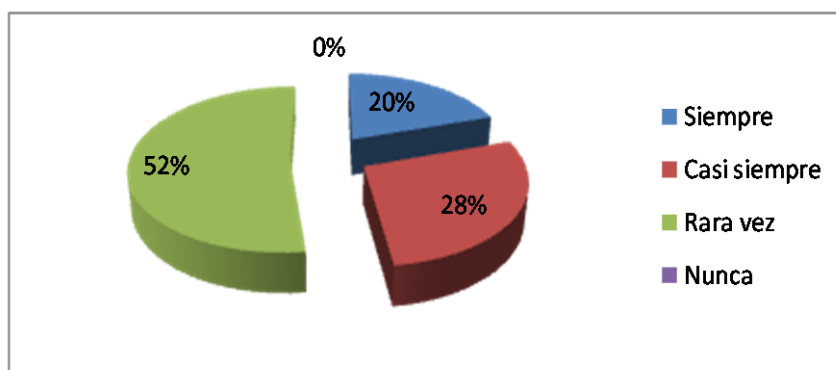
¿Después de la evaluación física su profesor le da a conocer los resultados su nivel de aptitud?

Cuadro N° 9 Resultados su nivel de aptitud

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	34	20,%
Casi siempre	45	28,%
Rara vez	84	52,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 8 Resultados su nivel de aptitud



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor le da a conocer los resultados del nivel de aptitud otro grupo en cambio manifiesta siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben hacer conocer a sus estudiantes sus fortalezas y debilidades y de allí sugerir que deporte deben practicar según su nivel de aptitud.

Pregunta N° 9

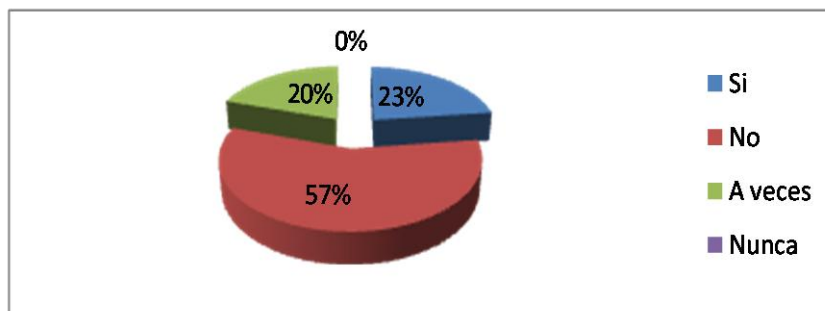
¿Según los resultados obtenidos, su profesor le sugiere que deporte debe practicar?

Cuadro N° 10 Profesor le sugiere que deporte practicar

Alternativa	Frecuencia	%
Si	38	23,%
No	93	57,%
A veces	32	20,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 9 Profesor le sugiere que deporte practicar



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que según los resultados obtenidos, su profesor no le sugiere que deporte debe practicar, en menor porcentaje manifiestan que sí. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe ser el principal motivador para que los niños practiquen algún deporte de acuerdo a sus niveles de aptitud.

Pregunta N° 10

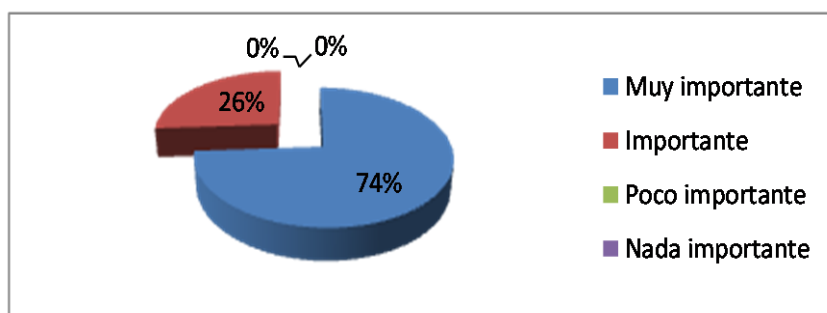
¿Considera importante que el investigador elabore una guía donde contenga normativas para selección de talentos deportivos?

Cuadro N° 11 Investigador elabore una guía

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	120	74, %
Importante	43	26, %
Poco importante	0	0, %
Nada importante	0	0, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 10 Investigador elabore una guía



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Cerca la totalidad de los estudiantes encuestados indican que es muy importante que el investigador elabore una guía donde contenga normativas para selección de talentos deportivos, este documento ayudara a los docentes de cultura física para que aplique los test de selección deportiva según la normativa, para buscar y seleccionar talentos deportivos y ubicarles a los estudiantes según sus niveles de aptitud física, técnica, psicológica.

Test de condición física

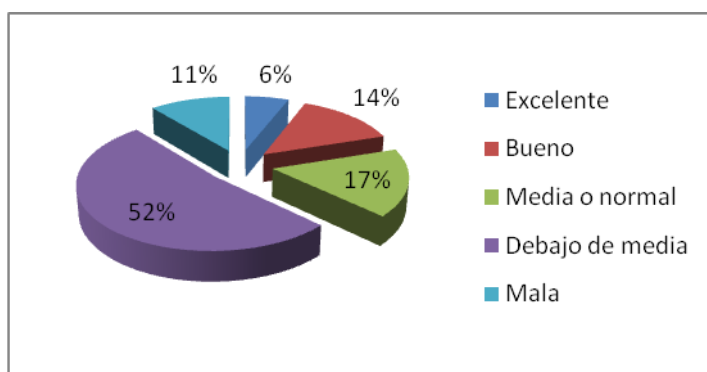
Test de 800 m

Cuadro N° 12 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	6, %
Bueno	23	14, %
Media o normal	27	17, %
Debajo de media	85	52, %
Mala	18	11, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 11 Test de 800 m



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test de 800m más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que se les debe incentivar a que realicen actividad física con el objetivo de mejorar esta importante cualidad física.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,15	Media o normal	5,5
2	3,40	Debajo de media	3
3	2,50	Bueno	8
4	3,40	Debajo de media	3
5	3,15	Media o normal	5,5
6	3,40	Debajo de media	3
7	2,35	Excelente	10
8	3,40	Debajo de media	3
9	3,15	Media o normal	5,5
10	2,50	Bueno	8
11	3,40	Debajo de media	3
12	3,15	Media o normal	5,5
13	3,45	Mala	2,5
14	2,50	Bueno	8
15	3,45	Mala	2,5
16	3,15	Media o normal	5,5
17	3,40	Debajo de media	3
18	3,15	Media o normal	5,5
19	3,45	Mala	2,5
20	2,50	Bueno	8
21	3,40	Debajo de media	3
22	3,40	Debajo de media	3
23	3,15	Media o normal	5,5
24	3,45	Mala	2,5
25	3,15	Media o normal	5,5
26	2,50	Bueno	8
27	3,40	Debajo de media	3
28	3,40	Debajo de media	3
29	2,50	Bueno	8
30	3,45	Mala	2,5
31	3,15	Media o normal	5,5
32	3,40	Debajo de media	3
33	2,50	Bueno	8
34	3,40	Debajo de media	3
35	3,40	Debajo de media	3
36	3,15	Media o normal	5,5
37	2,35	Excelente	10

38	3,45	Mala	2,5
39	2,50	Bueno	8
40	3,15	Media o normal	5,5
41	3,40	Debajo de media	3
42	2,50	Bueno	8
43	3,40	Debajo de media	3
44	3,15	Media o normal	5,5
45	3,40	Debajo de media	3
46	2,50	Bueno	8
47	3,40	Debajo de media	3
48	3,15	Media o normal	5,5
49	3,40	Debajo de media	3
50	3,40	Debajo de media	3
51	3,15	Media o normal	5,5
52	3,45	Mala	2,5
53	2,35	Excelente	10
54	3,40	Debajo de media	3
55	2,50	Bueno	8
56	3,40	Debajo de media	3
57	3,15	Media o normal	5,5
58	3,40	Debajo de media	3
59	2,50	Bueno	8
60	3,45	Mala	2,5
61	3,40	Debajo de media	3
62	3,15	Media o normal	5,5
63	3,45	Mala	2,5
64	2,50	Bueno	8
65	3,40	Debajo de media	3
66	3,15	Media o normal	5,5
67	3,40	Debajo de media	3
68	2,50	Bueno	8
69	3,40	Debajo de media	3
70	3,15	Media o normal	5,5
71	3,45	Mala	2,5
72	2,50	Bueno	8
73	3,40	Debajo de media	3
74	3,15	Media o normal	5,5
75	2,50	Bueno	8
76	3,40	Debajo de media	3
77	3,45	Mala	2,5
78	3,40	Debajo de media	3

79	3,40	Debajo de media	3
80	3,15	Media o normal	5,5
81	3,40	Debajo de media	3
82	2,50	Bueno	8
83	3,40	Debajo de media	3
84	2,35	Excelente	10
85	3,40	Debajo de media	3
86	3,15	Media o normal	5,5
87	3,40	Debajo de media	3
88	2,50	Bueno	8
89	3,40	Debajo de media	3
90	3,15	Media o normal	5,5
91	2,50	Bueno	8
92	3,40	Debajo de media	3
93	3,40	Debajo de media	3
94	3,15	Media o normal	5,5
95	3,40	Debajo de media	3
96	2,35	Excelente	10
97	3,40	Debajo de media	3
98	3,40	Debajo de media	3
99	2,50	Bueno	8
100	3,45	Mala	2,5
101	3,40	Debajo de media	3
102	3,15	Media o normal	5,5
103	3,40	Debajo de media	3
104	2,35	Excelente	10
105	3,40	Debajo de media	3
106	3,15	Media o normal	5,5
107	2,50	Bueno	8
108	3,40	Debajo de media	3
109	3,40	Debajo de media	3
111	3,40	Debajo de media	3
112	2,50	Bueno	8
113	3,40	Debajo de media	3
114	3,40	Debajo de media	3
115	2,35	Excelente	10
116	3,40	Debajo de media	3
117	3,15	Media o normal	5,5
118	2,50	Bueno	8
119	3,40	Debajo de media	3
120	3,40	Debajo de media	3

121	3,40	Debajo de media	3
122	3,40	Debajo de media	3
123	2,35	Excelente	10
124	3,40	Debajo de media	3
125	3,40	Debajo de media	3
126	3,40	Debajo de media	3
127	3,40	Debajo de media	3
128	3,45	Mala	2,5
129	3,40	Debajo de media	3
130	2,35	Excelente	10
131	3,40	Debajo de media	3
132	3,45	Mala	2,5
133	3,40	Debajo de media	3
134	3,45	Mala	2,5
135	3,40	Debajo de media	3
136	3,40	Debajo de media	3
137	3,40	Debajo de media	3
138	3,45	Mala	2,5
139	3,45	Mala	2,5
140	3,40	Debajo de media	3
141	3,40	Debajo de media	3
142	3,40	Debajo de media	3
143	3,45	Mala	2,5
144	3,45	Mala	2,5
145	3,40	Debajo de media	3
146	3,45	Mala	2,5
147	3,40	Debajo de media	3
148	3,40	Debajo de media	3
149	3,45	Mala	2,5
150	3,40	Debajo de media	3

151	3,45	Mala	2,5
152	3,40	Debajo de media	3
153	3,45	Mala	2,5
154	3,40	Debajo de media	3
155	3,40	Debajo de media	3
156	3,45	Mala	2,5
157	3,40	Debajo de media	3
158	3,40	Debajo de media	3
159	3,40	Debajo de media	3
160	3,45	Mala	2,5
161	3,40	Debajo de media	3
162	3,45	Mala	2,5
163	3,40	Debajo de media	3
TOTAL	515,45	Debajo de media	4,39

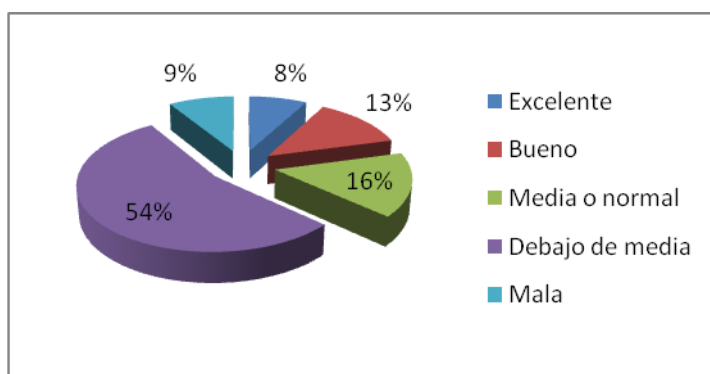
Test de Velocidad 40 m

Cuadro Nº 13 Test de Velocidad 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	8,%
Bueno	21	13,%
Media o normal	26	16,%
Debajo de media	89	55,%
Mala	15	9,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico Nº 12 Test de Velocidad 40 m



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test de velocidad 40 m, más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que a los niños se les debe entrenar en esta cualidad, por qué esta en desarrollo.

N° Caso	Tiempo	40 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,3	Debajo de media	3
2	5,3	Excelente	10
3	6,4	Mala	2,5
4	5,7	Bueno	8
5	6,4	Mala	2,5
6	6,3	Debajo de media	3
7	6,4	Mala	2,5
8	6,3	Debajo de media	3
9	5,3	Excelente	10
10	6,4	Mala	2,5
11	6,4	Mala	2,5
12	5,7	Bueno	8
13	6,4	Mala	2,5
14	6,3	Debajo de media	3
15	6,4	Mala	2,5
16	5,7	Bueno	8
17	6,3	Debajo de media	3
18	6,4	Mala	2,5
19	6,3	Debajo de media	3
20	6,4	Mala	2,5
21	6,3	Debajo de media	3
22	6,2	Media o normal	5,5
23	6,4	Mala	2,5
24	6,3	Debajo de media	3
25	6,4	Mala	2,5
26	6,3	Debajo de media	3
27	5,7	Bueno	8
28	6,4	Mala	2,5
29	6,2	Media o normal	5,5
30	6,4	Mala	2,5
31	6,3	Debajo de media	3
32	5,7	Bueno	8
33	6,4	Mala	2,5
34	5,3	Excelente	10
35	6,3	Debajo de media	3
36	6,2	Media o normal	5,5
37	6,4	Mala	2,5

38	6,3	Debajo de media	3
39	5,7	Bueno	8
40	6,3	Debajo de media	3
41	6,2	Media o normal	5,5
42	5,7	Bueno	8
43	6,3	Debajo de media	3
44	5,3	Excelente	10
45	6,3	Debajo de media	3
46	6,3	Debajo de media	3
47	6,3	Debajo de media	3
48	5,7	Bueno	8
49	6,3	Debajo de media	3
50	6,3	Debajo de media	3
51	6,2	Media o normal	5,5
52	6,3	Debajo de media	3
53	6,2	Media o normal	5,5
54	5,7	Bueno	8
55	6,3	Debajo de media	3
56	6,3	Debajo de media	3
57	5,7	Bueno	8
58	6,3	Debajo de media	3
59	6,3	Debajo de media	3
60	5,3	Excelente	10
61	6,2	Media o normal	5,5
62	6,3	Debajo de media	3
63	5,7	Bueno	8
64	6,4	Mala	2,5
65	6,3	Debajo de media	3
66	6,3	Debajo de media	3
67	6,3	Debajo de media	3
68	5,7	Bueno	8
69	6,3	Debajo de media	3
70	6,2	Media o normal	5,5
71	6,3	Debajo de media	3
72	5,7	Bueno	8
73	6,3	Debajo de media	3
74	5,3	Excelente	10
75	6,3	Debajo de media	3
76	5,7	Bueno	8
77	6,3	Debajo de media	3
78	6,2	Media o normal	5,5

79	6,3	Debajo de media	3
80	6,2	Media o normal	5,5
81	6,3	Debajo de media	3
82	6,4	Mala	2,5
83	5,7	Bueno	8
84	6,3	Debajo de media	3
85	6,2	Media o normal	5,5
86	6,3	Debajo de media	3
87	6,3	Debajo de media	3
88	5,3	Excelente	10
89	6,3	Debajo de media	3
90	6,2	Media o normal	5,5
91	6,3	Debajo de media	3
92	5,7	Bueno	8
93	6,3	Debajo de media	3
94	6,3	Debajo de media	3
95	6,2	Media o normal	5,5
96	5,7	Bueno	8
97	6,3	Debajo de media	3
98	6,4	Mala	2,5
99	6,3	Debajo de media	3
100	5,3	Excelente	10
101	6,3	Debajo de media	3
102	6,3	Debajo de media	3
103	5,7	Bueno	8
104	6,4	Mala	2,5
105	6,3	Debajo de media	3
106	6,2	Media o normal	5,5
107	6,3	Debajo de media	3
108	6,3	Debajo de media	3
109	6,3	Debajo de media	3
110	6,3	Debajo de media	3
111	5,7	Bueno	8
112	6,3	Debajo de media	3
113	6,4	Mala	2,5
114	6,2	Media o normal	5,5
115	5,7	Bueno	8
116	6,3	Debajo de media	3
116	6,3	Debajo de media	3
118	6,3	Debajo de media	3
119	5,3	Excelente	10

120	6,3	Debajo de media	3
121	6,3	Debajo de media	3
122	5,3	Excelente	10
123	6,3	Debajo de media	3
124	6,3	Debajo de media	3
125	6,3	Debajo de media	3
126	6,2	Media o normal	5,5
127	6,4	Mala	2,5
128	6,3	Debajo de media	3
129	6,4	Mala	2,5
130	5,3	Excelente	10
131	6,3	Debajo de media	3
132	6,3	Debajo de media	3
133	6,3	Debajo de media	3
134	6,2	Media o normal	5,5
135	6,3	Debajo de media	3
136	6,3	Debajo de media	3
137	6,3	Debajo de media	3
138	6,2	Media o normal	5,5
139	6,3	Debajo de media	3
140	6,3	Debajo de media	3
141	6,4	Mala	2,5
142	6,3	Debajo de media	3
143	6,2	Media o normal	5,5
144	5,3	Excelente	10
145	6,3	Debajo de media	3
146	6,2	Media o normal	5,5
147	6,3	Debajo de media	3
148	6,3	Debajo de media	3
149	6,2	Media o normal	5,5
150	6,3	Debajo de media	3

151	6,3	Debajo de media	3
152	6,4	Mala	2,5
153	6,2	Media o normal	5,5
154	6,3	Mala	2,5
155	6,2	Media o normal	5,5
156	6,3	Debajo de media	3
157	6,2	Media o normal	5,5
158	6,3	Debajo de media	3
159	6,3	Debajo de media	3
160	6,2	Media o normal	5,5
161	6,3	Debajo de media	3
162	6,2	Media o normal	5,5
163	6,3	Debajo de media	3
TOTAL	1002,7	Media o normal	4,45

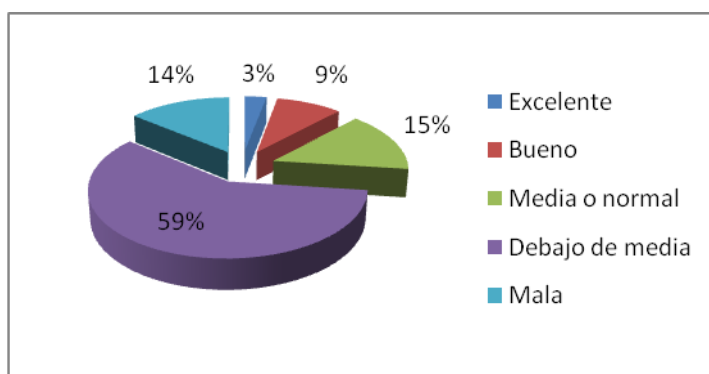
Test de Salto largo sin impulso

Cuadro Nº 14 Test de Salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	3, %
Bueno	14	9, %
Media o normal	25	15, %
Debajo de media	96	59, %
Mala	23	14, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico Nº 13 Test de Salto largo sin impulso



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test salto largo sin impulso, más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media, otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que esta importante cualidad se le debe desarrollar por medio de trabajo de fuerza, saltos con cuerda, multisaltos, gradas etc.

N° Caso	Distancia	Salto largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,25	Debajo de media	3
2	1,25	Debajo de media	3
3	1,25	Debajo de media	3
4	1,49	Excelente	10
5	1,25	Debajo de media	3
6	1,25	Debajo de media	3
7	1,37	Bueno	8
8	1,25	Debajo de media	3
9	1,25	Debajo de media	3
10	1,25	Debajo de media	3
11	1,20	Mala	2,5
12	1,25	Debajo de media	3
13	1,20	Mala	2,5
14	1,25	Debajo de media	3
15	1,25	Debajo de media	3
16	1,25	Debajo de media	3
17	1,25	Debajo de media	3
18	1,25	Debajo de media	3
19	1,37	Bueno	8
20	1,20	Mala	2,5
21	1,25	Debajo de media	3
22	1,20	Mala	2,5
23	1,25	Debajo de media	3
24	1,25	Debajo de media	3
25	1,20	Mala	2,5
26	1,25	Debajo de media	3
27	1,20	Mala	2,5
28	1,37	Bueno	8
29	1,25	Debajo de media	3
30	1,25	Debajo de media	3
31	1,20	Mala	2,5
32	1,25	Debajo de media	3
33	1,25	Debajo de media	3
34	1,25	Debajo de media	3
35	1,37	Bueno	8
36	1,25	Debajo de media	3
37	1,37	Bueno	8

38	1,25	Debajo de media	3
39	1,25	Debajo de media	3
40	1,37	Bueno	8
41	1,25	Debajo de media	3
42	1,25	Debajo de media	3
43	1,49	Excelente	10
44	1,25	Debajo de media	3
45	1,30	Media o normal	5,5
46	1,37	Bueno	8
47	1,25	Debajo de media	3
48	1,30	Media o normal	5,5
49	1,25	Debajo de media	3
50	1,37	Bueno	8
51	1,25	Debajo de media	3
52	1,30	Media o normal	5,5
53	1,25	Debajo de media	3
54	1,25	Debajo de media	3
55	1,37	Bueno	8
56	1,25	Debajo de media	3
57	1,30	Media o normal	5,5
58	1,25	Debajo de media	3
59	1,30	Media o normal	5,5
60	1,25	Debajo de media	3
61	1,37	Bueno	8
62	1,25	Debajo de media	3
63	1,30	Media o normal	5,5
64	1,37	Bueno	8
65	1,25	Debajo de media	3
66	1,37	Bueno	8
67	1,25	Debajo de media	3
68	1,49	Excelente	10
69	1,25	Debajo de media	3
70	1,30	Media o normal	5,5
71	1,25	Debajo de media	3
72	1,37	Bueno	8
73	1,30	Media o normal	5,5
74	1,25	Debajo de media	3
75	1,37	Bueno	8
76	1,25	Debajo de media	3
77	1,30	Media o normal	5,5
78	1,20	Mala	2,5

79	1,25	Debajo de media	3
80	1,25	Debajo de media	3
81	1,25	Debajo de media	3
82	1,30	Media o normal	5,5
83	1,20	Mala	2,5
84	1,30	Media o normal	5,5
85	1,25	Debajo de media	3
86	1,49	Excelente	10
87	1,25	Debajo de media	3
88	1,25	Debajo de media	3
89	1,25	Debajo de media	3
90	1,30	Media o normal	5,5
91	1,25	Debajo de media	3
92	1,20	Mala	2,5
93	1,30	Media o normal	5,5
94	1,25	Debajo de media	3
95	1,25	Debajo de media	3
96	1,25	Debajo de media	3
97	1,20	Mala	2,5
98	1,25	Debajo de media	3
99	1,20	Mala	2,5
100	1,25	Debajo de media	3
101	1,30	Media o normal	5,5
102	1,25	Debajo de media	3
103	1,25	Debajo de media	3
104	1,30	Media o normal	5,5
105	1,25	Debajo de media	3
106	1,25	Debajo de media	3
107	1,25	Debajo de media	3
108	1,20	Mala	2,5
109	1,30	Media o normal	5,5
110	1,20	Mala	2,5
111	1,25	Debajo de media	3
112	1,25	Debajo de media	3
113	1,25	Debajo de media	3
114	1,30	Media o normal	5,5
115	1,20	Mala	2,5
116	1,25	Debajo de media	3
116	1,25	Debajo de media	3
118	1,30	Media o normal	5,5
119	1,25	Debajo de media	3

120	1,25	Debajo de media	3
121	1,30	Media o normal	5,5
122	1,25	Debajo de media	3
123	1,25	Debajo de media	3
124	1,49	Excelente	10
125	1,25	Debajo de media	3
126	1,25	Debajo de media	3
127	1,25	Debajo de media	3
128	1,30	Media o normal	5,5
129	1,25	Debajo de media	3
130	1,25	Debajo de media	3
131	1,20	Mala	2,5
132	1,25	Debajo de media	3
133	1,30	Media o normal	5,5
134	1,25	Debajo de media	3
135	1,25	Debajo de media	3
136	1,25	Debajo de media	3
137	1,30	Media o normal	5,5
138	1,20	Mala	2,5
139	1,25	Debajo de media	3
140	1,25	Debajo de media	3
141	1,25	Debajo de media	3
142	1,30	Media o normal	5,5
143	1,25	Debajo de media	3
144	1,25	Debajo de media	3
145	1,20	Mala	2,5
146	1,25	Debajo de media	3
147	1,25	Debajo de media	3
148	1,30	Media o normal	5,5
149	1,25	Debajo de media	3
150	1,20	Mala	2,5

151	1,20	Mala	2,5
152	1,25	Debajo de media	3
153	1,25	Debajo de media	3
154	1,25	Debajo de media	3
155	1,30	Media o normal	5,5
156	1,25	Debajo de media	3
157	1,25	Debajo de media	3
158	1,20	Mala	2,5
159	1,25	Debajo de media	3
160	1,20	Mala	2,5
161	1,25	Debajo de media	3
162	1,20	Mala	2,5
163	1,25	Debajo de media	3
TOTAL	206,73	Debajo de media	3,95

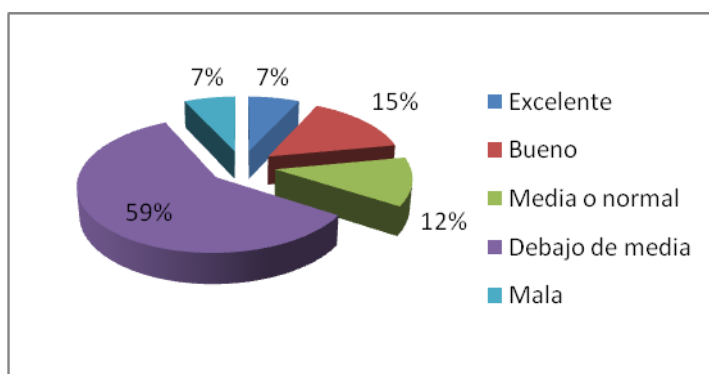
Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro Nº 15 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	7, %
Bueno	25	15, %
Media o normal	19	12, %
Debajo de media	96	59, %
Mala	12	7, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico Nº 14 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test de abdominales en 30 segundos, más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media, otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que la fuerza abdominal es importante para la práctica de todos los deportes, y esta se le debe entrenar a base de repeticiones.

N° Caso	Distancia	Salto largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	24	Debajo de media	4
2	21	Mala	2,5
3	24	Debajo de media	4
4	21	Mala	2,5
5	36	Excelente	10
6	21	Mala	2,5
7	24	Debajo de media	4
8	24	Debajo de media	4
9	32	Buena	8
10	21	Mala	2,5
11	24	Debajo de media	4
12	21	Mala	2,5
13	24	Debajo de media	4
14	21	Mala	2,5
15	24	Debajo de media	4
16	32	Buena	8
17	24	Debajo de media	4
18	24	Debajo de media	4
19	21	Mala	2,5
20	27	Media o normal	5,5
21	24	Debajo de media	4
22	32	Buena	8
23	21	Mala	2,5
24	24	Debajo de media	4
25	24	Debajo de media	4
26	36	Excelente	10
27	24	Debajo de media	4
28	24	Debajo de media	4
29	27	Media o normal	5,5
30	32	Buena	8

31	24	Debajo de media	4
32	24	Debajo de media	4
33	27	Media o normal	5,5
34	24	Debajo de media	4
35	27	Media o normal	5,5
36	32	Buena	8
37	36	Excelente	10
38	24	Debajo de media	4
39	27	Media o normal	5,5
40	24	Debajo de media	4
41	32	Buena	8
42	24	Debajo de media	4
43	24	Debajo de media	4
44	36	Excelente	10
45	24	Debajo de media	4
46	24	Debajo de media	4
47	27	Media o normal	5,5
48	24	Debajo de media	4
49	32	Buena	8
50	24	Debajo de media	4
51	24	Debajo de media	4
52	24	Debajo de media	4
53	36	Excelente	10
54	24	Debajo de media	4
55	24	Debajo de media	4
56	27	Media o normal	5,5
57	21	Mala	2,5
58	24	Debajo de media	4
59	27	Media o normal	5,5
60	32	Buena	8
61	24	Debajo de media	4
62	24	Debajo de media	4

63	24	Debajo de media	4
64	24	Debajo de media	4
65	24	Debajo de media	4
66	27	Media o normal	5,5
67	24	Debajo de media	4
68	32	Buena	8
69	24	Debajo de media	4
70	24	Debajo de media	4
71	36	Excelente	10
72	24	Debajo de media	4
73	27	Media o normal	5,5
74	24	Debajo de media	4
75	24	Debajo de media	4
76	32	Buena	8
77	24	Debajo de media	4
78	24	Debajo de media	4
79	24	Debajo de media	4
80	24	Debajo de media	4
81	32	Buena	8
82	24	Debajo de media	4
83	36	Excelente	10
84	24	Debajo de media	
85	27	Media o normal	5,5
86	24	Debajo de media	4
87	24	Debajo de media	4
88	32	Buena	8
89	21	Mala	2,5
90	24	Debajo de media	4
91	27	Media o normal	5,5
92	36	Excelente	10
93	24	Debajo de media	4
94	24	Debajo de media	4

95	24	Debajo de media	4
96	24	Debajo de media	4
97	32	Buena	8
98	21	Mala	2,5
99	24	Debajo de media	4
100	27	Media o normal	5,5
101	36	Excelente	10
102	24	Debajo de media	4
103	24	Debajo de media	4
104	24	Debajo de media	4
105	24	Debajo de media	4
106	24	Debajo de media	4
107	32	Buena	8
108	24	Debajo de media	4
109	24	Debajo de media	4
110	36	Excelente	10
111	24	Debajo de media	4
112	24	Debajo de media	4
113	24	Debajo de media	4
114	24	Debajo de media	4
115	27	Media o normal	5,5
116	24	Debajo de media	4
116	32	Buena	8
118	24	Debajo de media	4
119	36	Excelente	10
120	24	Debajo de media	4
121	32	Buena	8
122	27	Media o normal	5,5
123	24	Debajo de media	4
124	24	Debajo de media	4
125	32	Buena	8
126	24	Debajo de media	4

127	24	Debajo de media	4
128	27	Media o normal	5,5
129	24	Debajo de media	4
130	24	Debajo de media	4
131	24	Debajo de media	4
132	32	Buena	8
133	24	Debajo de media	4
134	24	Debajo de media	4
135	27	Media o normal	5,5
136	24	Debajo de media	4
137	24	Debajo de media	4
138	24	Debajo de media	4
139	32	Buena	8
140	24	Debajo de media	4
141	24	Debajo de media	4
142	27	Media o normal	5,5
143	24	Debajo de media	4
144	24	Debajo de media	4
145	24	Debajo de media	4
146	32	Buena	8
147	24	Debajo de media	4
148	24	Debajo de media	4
149	27	Media o normal	5,5
150	32	Buena	8
151	21	Mala	2,5
152	32	Buena	8
153	24	Debajo de media	4
154	24	Debajo de media	4
155	24	Debajo de media	4
156	32	Buena	8
157	21	Mala	2,5
158	24	Debajo de media	4

159	24	Debajo de media	4
160	32	Buena	8
161	24	Debajo de media	4
162	24	Debajo de media	4
163	32	Buena	8
TOTAL	4262	Media o normal	5,04

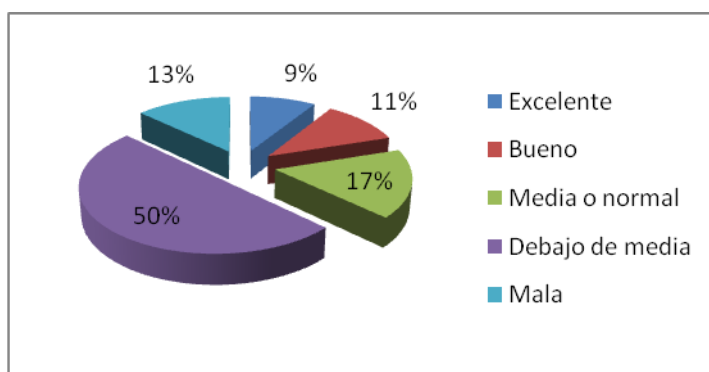
Test Fondos

Cuadro Nº 16Test Fondos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	14	9, %
Bueno	18	11, %
Media o normal	28	17, %
Debajo de media	82	50, %
Mala	21	13, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico Nº 15Test Fondos



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test fondos, más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media, otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que la fuerza de brazos debe ser entrenada por medio de ejercicios con el compañero, con balones medicinales, esta servirá para practicar algunos deportes como lanzamiento de la pelota, los lanzamientos en el fútbol y baloncesto.

N° Caso	Repetición	Fondos Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	13	Debajo de media	4
2	8	Mala	2,5
3	8	Mala	2,5
4	25	Excelente	10
5	8	Mala	2,5
6	13	Debajo de media	4
7	8	Mala	2,5
8	21	Bueno	8
9	8	Mala	2,5
10	8	Mala	2,5
11	13	Debajo de media	4
12	8	Mala	2,5
13	8	Mala	2,5
14	21	Bueno	8
15	8	Mala	2,5
16	13	Debajo de media	4
17	8	Mala	2,5
18	25	Excelente	10
19	8	Mala	2,5
20	8	Mala	2,5
21	8	Mala	2,5
22	13	Debajo de media	4
23	8	Mala	2,5
24	8	Mala	2,5
25	21	Bueno	8
26	8	Mala	2,5
27	16	Media o normal	5,5
28	13	Debajo de media	4
29	8	Mala	2,5
30	16	Media o normal	5,5

31	8	Mala	2,5
32	13	Debajo de media	4
33	16	Media o normal	5,5
34	21	Bueno	8
35	8	Mala	2,5
36	13	Debajo de media	4
37	25	Excelente	10
38	16	Media o normal	5,5
39	13	Debajo de media	4
40	21	Bueno	8
41	16	Media o normal	5,5
42	13	Debajo de media	4
43	8	Mala	2,5
44	8	Mala	2,5
45	16	Media o normal	5,5
46	13	Debajo de media	4
47	21	Bueno	8
48	13	Debajo de media	4
49	8	Mala	2,5
50	8	Mala	2,5
51	16	Media o normal	5,5
52	25	Excelente	10
53	13	Debajo de media	4
54	16	Media o normal	5,5
55	8	Mala	2,5
56	21	Bueno	8
57	13	Debajo de media	4
58	8	Mala	2,5
59	25	Excelente	10
60	8	Mala	2,5
61	16	Media o normal	5,5
62	13	Debajo de media	4

63	8	Mala	2,5
64	25	Excelente	10
65	13	Debajo de media	4
66	16	Media o normal	5,5
67	8	Mala	2,5
68	21	Bueno	8
69	13	Debajo de media	4
70	8	Mala	2,5
71	25	Excelente	10
72	13	Debajo de media	4
73	16	Media o normal	5,5
74	8	Mala	2,5
75	13	Debajo de media	4
76	21	Bueno	8
77	16	Media o normal	5,5
78	25	Excelente	10
79	13	Debajo de media	4
80	13	Debajo de media	4
81	16	Media o normal	5,5
82	13	Debajo de media	4
83	21	Bueno	8
84	13	Debajo de media	4
85	16	Media o normal	5,5
86	13	Debajo de media	4
87	21	Bueno	8
88	13	Debajo de media	4
89	25	Excelente	10
90	13	Debajo de media	4
91	16	Media o normal	5,5
92	13	Debajo de media	4
93	13	Debajo de media	4
94	25	Excelente	10

95	13	Debajo de media	4
96	16	Media o normal	5,5
97	13	Debajo de media	4
98	21	Bueno	8
99	13	Debajo de media	4
100	13	Debajo de media	4
101	16	Media o normal	5,5
102	13	Debajo de media	4
103	13	Debajo de media	4
104	21	Bueno	8
105	13	Debajo de media	4
106	13	Debajo de media	4
107	16	Media o normal	5,5
108	13	Debajo de media	4
109	13	Debajo de media	4
110	21	Bueno	8
111	13	Debajo de media	4
112	25	Excelente	10
113	13	Debajo de media	4
114	16	Media o normal	5,5
115	13	Debajo de media	4
116	21	Bueno	8
116	13	Debajo de media	4
118	16	Media o normal	5,5
119	25	Excelente	10
120	13	Debajo de media	4
121	16	Media o normal	5,5
122	21	Bueno	8
123	13	Debajo de media	4
124	16	Media o normal	5,5
125	25	Excelente	10
126	13	Debajo de media	4

127	16	Media o normal	5,5
128	21	Bueno	8
129	13	Debajo de media	4
130	16	Media o normal	5,5
131	13	Debajo de media	4
132	13	Debajo de media	4
133	21	Bueno	8
134	25	Excelente	10
135	16	Media o normal	5,5
136	13	Debajo de media	4
137	13	Debajo de media	4
138	13	Debajo de media	4
139	16	Media o normal	5,5
140	13	Debajo de media	4
141	13	Debajo de media	4
142	13	Debajo de media	4
143	13	Debajo de media	4
144	16	Media o normal	5,5
145	13	Debajo de media	4
146	13	Debajo de media	4
147	13	Debajo de media	4
148	13	Debajo de media	4
149	16	Media o normal	5,5
150	13	Debajo de media	4
151	13	Debajo de media	4
152	13	Debajo de media	4
153	13	Debajo de media	4
154	13	Debajo de media	4
155	13	Debajo de media	4
156	13	Debajo de media	4
157	13	Debajo de media	4
158	13	Debajo de media	4

159	13	Debajo de media	4
160	13	Debajo de media	4
161	13	Debajo de media	4
162	13	Debajo de media	4
163	13	Debajo de media	4
TOTAL	2365	Media o normal	4,93

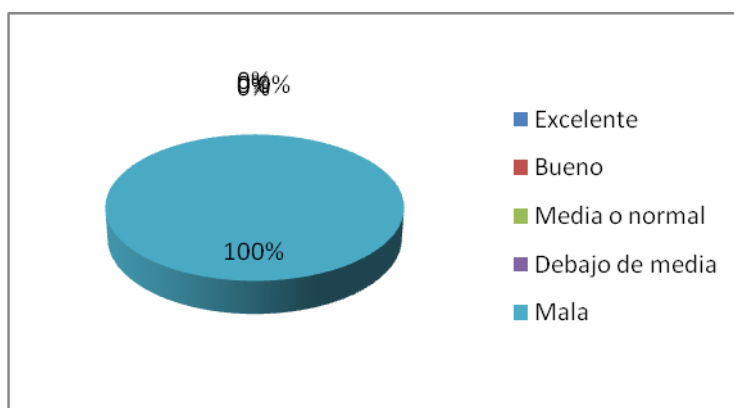
Test de Flexibilidad

Cuadro N° 17 Test de Flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Bueno	0	0, %
Media o normal	0	0, %
Debajo de media	0	0, %
Mala	163	100, %
TOTAL	163	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 16 Test de Flexibilidad



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test flexión profunda del cuerpo, la totalidad de los estudiantes evaluados tienen una calificación mala. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar esta cualidad física, ya que es importante para el trabajo en todos los deportes, con el objetivo de evitar lesiones al momento de realizar algún gesto deportivo.

N° Caso	Distancia	Test de flexibilidad	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	13	Mala	2,5
2	14	Mala	2,5
3	15	Mala	2,5
4	16	Mala	2,5
5	13	Mala	2,5
6	14	Mala	2,5
7	15	Mala	2,5
8	16	Mala	2,5
9	13	Mala	2,5
10	13	Mala	2,5
11	14	Mala	2,5
12	14	Mala	2,5
13	15	Mala	2,5
14	15	Mala	2,5
15	15	Mala	2,5
16	16	Mala	2,5
17	16	Mala	2,5
18	16	Mala	2,5
19	13	Mala	2,5
20	14	Mala	2,5
21	15	Mala	2,5
22	16	Mala	2,5
23	13	Mala	2,5
24	14	Mala	2,5
25	15	Mala	2,5
26	16	Mala	2,5
27	13	Mala	2,5
28	13	Mala	2,5
29	14	Mala	2,5

30	14	Mala	2,5
31	15	Mala	2,5
32	15	Mala	2,5
33	15	Mala	2,5
34	16	Mala	2,5
35	16	Mala	2,5
36	16	Mala	2,5
37	13	Mala	2,5
38	14	Mala	2,5
39	13	Mala	2,5
40	14	Mala	2,5
41	13	Mala	2,5
42	13	Mala	2,5
43	13	Mala	2,5
44	14	Mala	2,5
45	15	Mala	2,5
46	15	Mala	2,5
47	15	Mala	2,5
48	16	Mala	2,5
49	16	Mala	2,5
50	16	Mala	2,5
51	13	Mala	2,5
52	14	Mala	2,5
53	15	Mala	2,5
54	15	Mala	2,5
55	15	Mala	2,5
56	16	Mala	2,5
57	16	Mala	2,5
58	16	Mala	2,5
59	13	Mala	2,5
60	14	Mala	2,5
61	15	Mala	2,5

62	15	Mala	2,5
63	15	Mala	2,5
64	16	Mala	2,5
65	16	Mala	2,5
66	16	Mala	2,5
67	13	Mala	2,5
68	15	Mala	2,5
69	15	Mala	2,5
70	16	Mala	2,5
71	16	Mala	2,5
72	16	Mala	2,5
73	13	Mala	2,5
74	14	Mala	2,5
75	15	Mala	2,5
76	15	Mala	2,5
77	15	Mala	2,5
78	16	Mala	2,5
79	16	Mala	2,5
80	16	Mala	2,5
81	13	Mala	2,5
82	14	Mala	2,5
83	15	Mala	2,5
84	15	Mala	2,5
85	15	Mala	2,5
86	16	Mala	2,5
87	16	Mala	2,5
88	16	Mala	2,5
89	13	Mala	2,5
90	15	Mala	2,5
91	15	Mala	2,5
92	16	Mala	2,5
93	16	Mala	2,5

94	16	Mala	2,5
95	13	Mala	2,5
96	14	Mala	2,5
97	15	Mala	2,5
98	15	Mala	2,5
99	15	Mala	2,5
100	16	Mala	2,5
101	16	Mala	2,5
102	16	Mala	2,5
103	13	Mala	2,5
104	14	Mala	2,5
105	15	Mala	2,5
106	15	Mala	2,5
107	15	Mala	2,5
108	16	Mala	2,5
109	16	Mala	2,5
110	16	Mala	2,5
111	13	Mala	2,5
112	15	Mala	2,5
113	15	Mala	2,5
114	16	Mala	2,5
115	16	Mala	2,5
116	16	Mala	2,5
116	13	Mala	2,5
118	14	Mala	2,5
119	15	Mala	2,5
120	15	Mala	2,5
121	15	Mala	2,5
122	16	Mala	2,5
123	16	Mala	2,5
124	16	Mala	2,5
125	13	Mala	2,5

126	14	Mala	2,5
127	15	Mala	2,5
128	15	Mala	2,5
129	15	Mala	2,5
130	16	Mala	2,5
131	16	Mala	2,5
132	16	Mala	2,5
133	13	Mala	2,5
134	14	Mala	2,5
135	15	Mala	2,5
136	15	Mala	2,5
137	15	Mala	2,5
138	16	Mala	2,5
139	16	Mala	2,5
140	16	Mala	2,5
141	13	Mala	2,5
142	15	Mala	2,5
143	15	Mala	2,5
144	16	Mala	2,5
145	16	Mala	2,5
146	16	Mala	2,5
147	13	Mala	2,5
148	14	Mala	2,5
149	15	Mala	2,5
150	15	Mala	2,5
151	15	Mala	2,5
152	15	Mala	2,5
153	16	Mala	2,5
154	16	Mala	2,5
155	16	Mala	2,5
156	13	Mala	2,5
157	14	Mala	2,5

158	15	Mala	2,5
159	15	Mala	2,5
160	15	Mala	2,5
161	16	Mala	2,5
162	16	Mala	2,5
163	16	Mala	2,5
TOTAL	2425	Mala	2,5

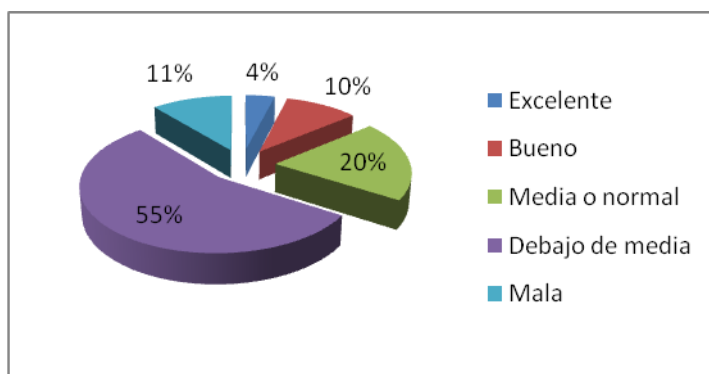
Test de Carrera de agilidad (5r x 10m)

Cuadro N° 18 Test de Carrera de agilidad (5r x 10m)

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4,%
Bueno	17	10,%
Media o normal	33	20,%
Debajo de media	89	55,%
Mala	18	11,%
TOTAL	163	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las Unidades Educativas

Gráfico N° 17 Test de Carrera de agilidad (5r x 10m)



Autor: Cevallos Andrade Luis Fernando

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en el test carrera de agilidad (5r x 10m), más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una calificación debajo de media, otro grupo en menor porcentaje tiene una calificación excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se manifiesta que se debe entrenar la agilidad, porque sirve para cualesquier disciplina deportiva, para realizar los movimientos donde se exige mayor rapidez.

N° Caso	Tiempo	Agilidad (5r x 10m) Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	20	Excelente	10
2	40	Mala	2,5
3	25	Buena	8
4	35	Debajo de media	3
5	30	Media normal	5,5
6	35	Debajo de media	3
7	35	Debajo de media	3
8	25	Buena	8
9	35	Debajo de media	3
10	35	Debajo de media	3
11	40	Mala	2,5
12	35	Debajo de media	3
13	30	Media normal	5,5
14	40	Mala	2,5
15	35	Debajo de media	3
16	30	Media normal	5,5
17	35	Debajo de media	3
18	35	Debajo de media	3
19	40	Mala	2,5
20	30	Media normal	5,5
21	35	Debajo de media	3
22	35	Debajo de media	3
23	40	Mala	2,5
24	35	Debajo de media	3
25	20	Excelente	10
26	35	Debajo de media	3
27	35	Debajo de media	3
28	30	Media normal	5,5
29	35	Debajo de media	3

30	35	Debajo de media	3
31	35	Debajo de media	3
32	35	Debajo de media	3
33	30	Media normal	5,5
34	35	Debajo de media	3
35	35	Debajo de media	3
36	35	Debajo de media	3
37	35	Debajo de media	3
38	20	Excelente	10
39	35	Debajo de media	3
40	30	Media normal	5,5
41	40	Mala	2,5
42	35	Debajo de media	3
43	35	Debajo de media	3
44	25	Buena	8
45	35	Debajo de media	3
46	30	Media normal	5,5
47	35	Debajo de media	3
48	35	Debajo de media	3
49	35	Debajo de media	3
50	40	Mala	2,5
51	20	Excelente	10
52	30	Media normal	5,5
53	35	Debajo de media	3
54	35	Debajo de media	3
55	40	Mala	2,5
56	35	Debajo de media	3
57	25	Buena	8
58	30	Media normal	5,5
59	35	Debajo de media	3
60	35	Debajo de media	3
61	35	Debajo de media	3

62	35	Debajo de media	3
63	35	Debajo de media	3
64	40	Mala	2,5
65	30	Media normal	5,5
66	20	Excelente	10
67	40	Mala	2,5
68	35	Debajo de media	3
69	25	Buena	8
70	30	Media normal	5,5
71	35	Debajo de media	3
72	35	Debajo de media	3
73	20	Excelente	10
74	35	Debajo de media	3
75	35	Debajo de media	3
76	40	Mala	2,5
77	35	Debajo de media	3
78	35	Debajo de media	3
79	25	Buena	8
80	30	Media normal	5,5
81	35	Debajo de media	3
82	40	Mala	2,5
83	30	Media normal	5,5
84	35	Debajo de media	3
85	35	Debajo de media	3
86	30	Media normal	5,5
87	25	Buena	8
88	35	Debajo de media	3
89	30	Media normal	5,5
90	35	Debajo de media	3
91	35	Debajo de media	3
92	35	Debajo de media	3
93	35	Debajo de media	3

94	35	Debajo de media	3
95	30	Media normal	5,5
96	35	Debajo de media	3
97	25	Buena	8
98	40	Mala	2,5
99	35	Debajo de media	3
100	30	Media normal	5,5
101	35	Debajo de media	3
102	35	Debajo de media	3
103	40	Mala	2,5
104	35	Debajo de media	3
105	35	Debajo de media	3
106	30	Media normal	5,5
107	35	Debajo de media	3
108	35	Debajo de media	3
109	30	Media normal	5,5
110	40	Mala	2,5
111	35	Debajo de media	3
112	35	Debajo de media	3
113	25	Buena	8
114	30	Media normal	5,5
115	40	Mala	2,5
116	35	Debajo de media	3
117	40	Mala	2,5
118	35	Debajo de media	3
119	35	Debajo de media	3
120	35	Debajo de media	3
121	35	Debajo de media	3
122	30	Media normal	5,5
123	35	Debajo de media	3
124	35	Debajo de media	3
125	25	Buena	8

126	35	Debajo de media	3
127	35	Debajo de media	3
128	25	Buena	8
129	35	Debajo de media	3
130	30	Media normal	5,5
131	35	Debajo de media	3
132	30	Media normal	5,5
133	25	Buena	8
134	35	Debajo de media	3
135	35	Debajo de media	3
136	35	Debajo de media	3
137	30	Media normal	5,5
138	25	Buena	8
139	35	Debajo de media	3
140	30	Media normal	5,5
141	35	Debajo de media	3
142	35	Debajo de media	3
143	30	Media normal	5,5
144	25	Buena	8
145	35	Debajo de media	3
146	35	Debajo de media	3
147	40	Mala	2,5
148	35	Debajo de media	3
149	30	Media normal	5,5
150	25	Buena	8
151	35	Debajo de media	3
152	30	Media normal	5,5
153	35	Debajo de media	3
154	30	Media normal	5,5
155	35	Debajo de media	3
156	30	Media normal	5,5
157	30	Media normal	5,5

158	35	Debajo de media	3
159	25	Buena	8
160	35	Debajo de media	3
161	30	Media normal	5,5
162	35	Debajo de media	3
163	25	Buena	8
TOTAL	5370	Debajo de media	4,23

N° Caso	TEST DE CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	
	Cualitativa	Cuantitativa
800 m	Debajo de media	4,39
40 m	Debajo de media	4,45
Salto largo	Debajo de media	3,95
Abdominales	Media o normal	5,04
Fondos	Media o normal	4,93
Flexibilidad	Debajo de media	2,5
Agilidad	Debajo de media	4,23
TOTAL	Debajo de media	4,21

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluyó que más de la mitad de los estudiantes investigados son mesomorfos y pueden practicar deportes donde implique velocidad, halterofilia, box, fútbol; mientras que un grupo pequeño de testeados son endomorfos es decir pueden practicar los lanzamientos de pelota, bala, halterofilia y finalmente los ectomorfos se aconseja practicar baloncesto, salto de altura
- Se concluyó que la condición física general de los estudiantes de los Séptimos Años es debajo de media con respecto a los test de resistencia, velocidad, fuerza.
- Se evidencio que las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de las escuelas investigadas es el fútbol, atletismo
- Se concluye que la utilización de la propuesta de normativas de selección y detección de talentos deportivos si ayudaría a los estudiantes para que practique los deportes de su preferencia.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física ubicar a los deportistas en los diferentes deportes según su somatotipo, es decir la mayoría

puede practicar deportes donde implique velocidad, otro grupo de niños donde practiquen la halterofilia, deportes de contacto y finalmente otro grupo de niños está apto para el salto alto y baloncesto.

- Se exhorta a los niños evaluados realizar actividad física regular con el objetivo de mejorar su condición física y habilidad deportiva, y también deben ubicarse en los diferentes deportes de acuerdo a su somatotipo obtenido luego de tomar las medidas antropométricas.
- Se recomienda a los docentes de cultura física incentivar a los niños a que practiquen la disciplina del fútbol sentando buenas bases, para posteriormente obtener un rendimiento deportivo adecuado.
- Se exhorta a los docentes de cultura física utilizar la Guía didáctica de normativas de selección y detección de talentos deportivos

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuáles es el somatotipo de los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2012-2013?

Luego de tomar peso y talla se llegó a las siguientes conclusiones que la mayoría de niños tienen medidas antropométricas normales y están dentro de los rangos normales internacionales

Al respecto se manifiesta que tanto la estatura y peso influye para la práctica de ciertos deportes como el fútbol, baloncesto, atletismo, gimnasia etc.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es la condición física a través una batería de test a los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”?

Con respecto a la condición física, la mayoría de los estudiantes tienen una evaluación debajo de media, al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física debe trabajar con los niños que tienen una condición excelente, para buscar mejores resultados de acuerdo a sus niveles de aptitud.

PREGUNTA N° 3

¿Cuáles son las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”?

Luego de los resultados obtenidos se llegó a la conclusión de que la mayoría de evaluados practican el fútbol, es por ello que los docentes de cultura física deben incentivar la práctica del fútbol, sentando sus bases en la parte física y técnica, para posteriormente tener un buen rendimiento.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una Guía didáctica que contenga las normativas adecuadas ayudará a la selección y detección de talentos deportivos para los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”,

“6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2012-2013?

Esta Guía de normativas de selección y detección de talentos deportivos, servirá de gran ayuda para detectar y seleccionar de deportistas de acuerdo a su edad y aptitud, esto se realizará con el objetivo de entrenar a los niños de acuerdo a sus niveles de aptitud. Al respecto se manifiesta que se entrena a niños que no son aptos para tal o cual disciplina deportiva a veces sin ningún resultado deportivo, gastando tiempo, esfuerzo y dinero.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA DE NORMATIVAS PARA LA SELECCIÓN Y DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS PARA LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE COTACACHI.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de la investigación, se planteó la siguiente propuesta referente a las normativas de selección de talentos deportivos, en las principales Unidades educativas de la ciudad de Cotacachi. Con esta investigación se pretendió identificar el procedimiento apropiado para descubrir talentos deportivos, en los niños que se inician en la práctica de algún deporte, esto se realizó con el fin de orientar sus potencialidades o sus actitudes hacia el alto rendimiento, estos procesos de búsqueda de talentos deportivos se las debe hacer en todas las instituciones educativas de la ciudad y de la provincia, porque no decirlo a nivel de todo el país, hay muchos niños que escogen algún deporte y no tienen éxito, otros en cambio no han sido descubiertos por sus profesores o padres de familia y otros en cambio han despuntado en forma excelente, sin ser descubiertos por estos profesionales, pero se ha salido a la luz sus aptitudes innatas y pronto son llevados a que integren algún club deportivo que después de algunos años serán figuras dentro del

deporte, local, provincial, nacional e internacional. Así podemos citar algunos ejemplos de deportistas que fueron descubiertos a temprana edad por sus entrenadores, tal es el caso en el fútbol Antonio Valencia, Enner Valencia, Felipe Caicedo, entre otros que están triunfando en otros países, dentro del atletismo triunfaron en su momento Rolando Vera, Jefferson Pérez medallista Olímpico, la imbabureña Lucy Jaramillo, en la natación los hermanos Enderica en fin existe muchos ejemplos de deportistas que fueron descubiertos en su debido tiempo, es por ello que en esta investigación se pretende plasmar las normativas de selección de deportistas desde tempranas edades.

Al respecto se puede manifestar que un talento deportivo es entendido como algo por encima de lo normal, caracterizado por una actitud superior para realizar algo específico, estas actitudes son innatas, son propias del individuo que trae consigo desde que nace. Es por ello que cuando se les descubra a los niños deben empezar sus procesos de formación lo más pronto posible y debe ser orientados por profesionales que conozcan de los procesos de formación, tal como se enfoca de acuerdo a los principios de la iniciación deportiva, aquí deben estar los mejores entrenadores o profesores de educación física, porque ellos son los que deben enseñar las técnicas fundamentales de un determinado deporte.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el mundo del deporte el problema y orientación deportiva, así como el tema del talento deportivo, se ha mirado siempre con escepticismo por parte de los entrenadores y especialistas deportivos. Al respecto es frecuente encontrar posiciones encontradas, que poco contribuyen a responder las dudas más relevantes que hoy se tienen sobre los pasos que sigue un talento hasta su confirmación y futura participación al nivel local, donde realmente se establece la supremacía de los mejores.

Mientras que algunos deportistas surgen por “generación espontánea”, otros lo hacen como producto de procesos sistemáticos cuidadosamente establecidos, luego de periodos largos de investigación y planeación del resultado deportivo. A pesar de los esfuerzos por descubrir las claves que delimitan los procesos seguidos por los talentos deportivos, existen todavía grandes interrogantes e imprecisiones a la hora de definir su naturaleza, su identificación, su promoción, su confirmación a su productividad.

En tal sentido, la detección de talentos constituye un proceso sistemático ineludible que ha pasado a formar parte del deporte de alta competición. Este hecho supone reconocer la existencia de una organización estructurada a través de un modelo de fases y objetivos concretos en el que se desarrolla el proceso que lleva al atleta desde el momento de su identificación como talento hasta su confirmación como tal.

El talento constituye una de las condiciones fundamentales para acceder a la excelencia en el deporte de competición. Su identificación constituye al primer paso para seleccionar a los sujetos con aptitudes necesarias para conseguir los más altos niveles del perfeccionamiento deportivo, a través de un complejo proceso de especialización. Sin embargo, debe quedar claro que el talento en sí mismo no es suficiente, incluso si es muy grande para obtener resultados de alto nivel estos solo pueden ser el fruto del desarrollo de los talentos por medio de un trabajo arduo y juicioso del atleta, en un contexto social favorable.

Indudablemente es importante detectar las posibilidades individuales para una u otra modalidad deportiva, pero es mucho más importante especificar en qué dirección concreta hay que orientar la actividad deportiva de los principiantes, para contribuir a mayor eficacia en el desarrollo de las capacidades individuales a la formación y satisfacción de las necesidades e intereses relevantes de la personalidad.

Es frecuente encontrar en la literatura especializada un sin número de definiciones y acercamientos al tema de selección en general y de selección deportiva en particular; sin embargo, no nos detendremos a enumerarlas o discutir las, salvo algunas que consideramos contribuyen a entender mejor un propósito. Para Makarenko, el objetivo principal de la selección profesional consiste en buscar la mayor correspondencia entre las características individuales, particularidades y aptitudes de la persona para con las exigencias propias de una u otra especialidad.

El problema de la selección ha sido y continúa siendo uno de los más importantes para las diferentes modalidades deportivas. Una solución adecuada permite el desarrollo del deporte y el éxito de los deportistas. No obstante, la construcción de éxitos importantes a nivel internacional, en la actualidad, exige un proceso de entrenamiento intenso y por espacio de varios años. Dicho entrenamiento se desarrolla ampliamente con un significativo costo financiero, por lo cual una adecuada solución del problema de selección trae consigo una enorme variedad de ventajas entre las cuales se destaca:

- Se elimina el gasto financiero relacionado con la preparación de deportistas poco o nada talentosos.
- Se protege a los jóvenes que se entrenan de pérdidas de tiempo, de la no consecución de las metas propuestas de comprometer el estado de salud como consecuencia de la no correspondencia de las cargas de trabajo, y de ahuyentarlos del entrenamiento indispensable para la conservación de la salud.
- Garantizar reservas deportivas de calidad para la conformación de los equipos y de la competencia en los distintos niveles.
- Libera a los entrenadores de pérdidas de tiempo innecesarias.

El proceso de selección es una tarea compleja que incluye una gran variedad de componentes y cuya realización adecuada no es sencilla. Este se relaciona con personas muy jóvenes que quieren practicar

deporte y, que en algunos casos, buscan emular a sus ídolos; por tal razón se debe evitar a toda costa la posibilidad de humillación o de separarles de las posibilidades de movimiento.

Durante la etapa de preparación inicial, el objetivo fundamental del proceso de selección es ayudar al niño a escoger una disciplina en la que atendiendo a sus capacidades puede perfeccionarse. Uno de los elementos determinantes del futuro resultado deportivo es la edad de iniciación en la disciplina que, si bien es cierto la literatura y la práctica sobre el tema apuntan hacia unos valores muy estables en cada una de las modalidades deportivas es preciso poder permitir algunas excepciones y no renunciar a escoger niños cuya edad sobre pasa los límites establecidos.

Selección de talentos

Una de las principales preocupaciones del deporte contemporáneo es el proceso de selección de deportistas con mayor talento para que participen en programas organizados. Todo el mundo puede aprender a cantar, bailar o pintar, pero solamente unos pocos conseguirán un alto nivel de maestría. En los deportes, como en las artes, es importante descubrir los sujetos con mayor talento y seleccionarlos en edad precoz y posteriormente monitorizarlos continuamente ya ayudarles a conseguir su máximo nivel de maestría.

La selección de talentos no es concepto nuevo en el deporte, aunque no existe mucho trabajo en este campo, especialmente en los países occidentales. A los finales de los años 1960 y principios de los 1970, la mayoría de los países del Este de Europa establecieron métodos científicos para descubrir a los deportistas con potencialidad para un alto nivel. Algunos de los procedimientos empleados fueron iniciados y dirigidos científicos que posteriormente informaban a los entrenadores

sobre los jóvenes que tenían las habilidades requeridos por un deporte en particular. (Tudor Bompa, 2007, pág. 284)

Métodos para la promoción de talentos

Existen métodos muy diferentes para promocionar a jóvenes talentos:

El juego en la calle se considera la reserva de talentos propiamente dicha, por ejemplo, en fútbol, baloncesto o voleibol; el natural encuentro diario con las condiciones ambientales de nieve y hielo se considera la mejor cantera en modalidades como patinaje y hockey sobre hielo; en estos planteamientos subyace la idea básica del “dejar crecer”. En el juego, los niños y jóvenes perfeccionan sus capacidades específicas de la modalidad de una manera a veces increíble: pensemos, por ejemplo, en los jóvenes¹ virtuosos del monopatín y similares (Weineck J. , 2005, pág. 113)

Condición física

La habilidad motora y el rendimiento físico tienden a mejorar hasta los diecisiete años, aunque las chicas suelen alcanzar una meseta hasta la pubertad. “Este incremento del rendimiento se debe principalmente al desarrollo de los sistemas neuromuscular y endocrino y posiblemente también a un incremento de la actividad física” (Casajus J 2013 p.497).

La actividad física afecta la salud de los niños y adolescentes en dos formas. En primer lugar, modificando el estatus actual de salud, disminuyendo la morbilidad en esta etapa a través de una mejor condición física, disminución del peso graso, disminuyendo el estrés psicosocial o mejorando el sistema inmune. En segundo lugar reduciendo el riesgo de patologías crónicas en la edad adulta.

Hay tres aspectos básicos que debemos tener en cuenta en esta etapa de la vida relacionados con la práctica de ejercicio físico, condición

aeróbica, adiposidad y obesidad y riesgo de lesiones, cuando la dirección y práctica se apropiada es mínima. Debemos remarcar la importancia desde el punto de vista de la salud, que tienen los niños y adolescentes sean activos. A pesar de esta importante relación la práctica del ejercicio físico disminuye cada vez.

La importancia de la actividad física en los colegios está siendo infravalorada por los organismos que diseñan los currículos escolares. El incremento de sobrepeso en los escolares ha sido espectacular en los últimos años. En los últimos veinte años se ha duplicado la tasa de sobrepeso en los escolares. Por otro lado observamos que la condición física de los escolares disminuye de forma imparable, con lo que desaprovechamos dos de los elementos más saludables que tiene la práctica del ejercicio físico en estas edades. La ausencia de actividad física en el niño provoca aumento de tejido graso, disminuyendo el tejido muscular y desmineralización, con una repercusión sobre su salud actual y futura.

Qué es la resistencia

Es la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado. La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largos. Necesita una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorios y respiratorios para ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular.

Esta cualidad es básica para el mantenimiento de salud del corazón, las arterias y las venas. Y la capacidad muscular representa la capacidad de los músculos de hacer unos esfuerzos o contracciones de forma repetida o de mantener una contracción muscular en una determinada posición durante un período de tiempo prolongado. (Sebastiani E 2004 p.19).

Tipos

Resistencia anaeróbica

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno llega a los músculos no es suficiente para realizar todo ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez, y podrá ser a la vez.

Resistencia aeróbica

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno.

La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y los ácidos grasos.

La fuerza como capacidad básica

Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas (propio cuerpo), gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica. “la capacidad de oponerse y/o vencer una resistencia a través de contracciones musculares” (Harre citado por Circujano M. 2002 p.27)

Velocidad

Es la cualidad que depende de multitud de factores (fuerza, resistencia, técnica, genética...) y que en el ámbito deportivo se muestra como determinante. En el entrenamiento actual y en contraposición a creencia antiguas el velocista no solo nace, sino que se hace. Las técnicas y medios actuales a través de trabajos específicos realizados a máxima velocidad, así como repetitivamente, mejoran cuantitativamente la velocidad. También dependerá de los procesos nerviosos y la

coordinación neuromuscular. (Díaz, 2009, pág. 79)

Esta cualidad del deportista está compuesta por un conjunto de elementos que permiten realizar movimientos a la mayor velocidad posible. Depende de muchos parámetros, fuerza, técnica, la elasticidad de músculos, fibras, nivel neuromuscular. Se mejora y desarrolla a través del entrenamiento específico.

La actividad física en la salud

Concepto

Se trata del nivel de susceptibilidad a una enfermedad, agudeza visual, fuerza, potencia, coordinación, nivel de tolerancia y rapidez de recuperación que posee un individuo.

Las personas intuye subjetivamente que ninguno de sus órganos o funciones se encuentran dañadas.

Características.

- Funcionamiento eficaz del cuerpo.
- Resistencia en enfermedades.
- Capacidad física de responder apropiadamente a una diversidad de eventos.
- Nivel adecuado de aptitud física. (Salinas, 2005, pág. 14)

Actividad física y peso corporal.

Uno de los mejores predictores del éxito para controlar y mantener el peso corporal saludable es la actividad física regular. Cada día se acumulan más evidencias científicas que confirman sus beneficios para la salud, dado que afecta favorablemente la composición corporal,

disminuye el riesgo de enfermar, ayuda a perder peso por alteración del balance energético y a mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida. Para mantener un peso saludable, en especial en las personas con ocupaciones sedentarias es recomendado realizar una actividad de intensidad moderada, como caminar durante una hora diaria, la mayoría de los días de la semana.

Esta recomendación se basa en el cálculo del balance energético y del análisis extenso de la documentación especializada sobre la relación entre el peso corporal y la actividad física. Es necesario que el personal de la salud promueva en todos los grupos de edad estrategias que contribuyan a fomentar una cultura sobre la actividad física, entendida ésta no solo desde un programa de actividad física regular, sino desde el fomento a la actividad durante el día, con espacios intermitentes, que finalmente sumen para lograr que las personas sean físicamente activas. (Velásquez, 2006, pág. 120).

Lo que debemos de tomar en cuenta.- El ejercicio físico sistemático proporciona, entre otros beneficios:

- Un mejor funcionamiento del corazón.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a una buena digestión.
- Favorece el desarrollo muscular.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Facilita el descanso y el sueño.
- Mejora el desempeño intelectual y laboral.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Ayuda a la integración de redes sociales saludables. (Linares, 2012)

El niño. La actividad física y la motricidad en la etapa de 6 a 14 años.

El lapso que transcurre entre los 6 y los 14 años es decisivo y fundamental, por cuanto en tan solo ocho años abarcan un amplio

espectro de transformaciones tan amplias y profundas, que podrían decirse que un mismo niño, se convierte en otra persona. Si vinculamos la trayectoria de los problemas sociales en que la actualidad viven los jóvenes, quizá hallaremos un punto de análisis pormenorizado, que nos permita ayudarlos a iniciar un significativo cambio de valores que les resulte positivo para su futuro.

La dependencia sumisa de los padres, especialmente de la madre, de la niñez, se abra convertido en una independencia fuertemente declamada, aunque no siempre literalmente ejercida y también se generaran rivalidades y competencias, con una clara manifestación del “no” como simple expresión de rebeldía adolescente, que muchas veces no es entendida por los adultos.(Incarbone, 2004, pág. 21)

El interés de los niños de entre 11 y 14 años se orienta objetivamente hacia el deporte, aquí sería bueno plantearnos seriamente, si la realidad del deporte escolar les puede dar apoyo, o sólo los que cuentan con posibilidades externas a la escuela son nuevamente los privilegiados. Está demostrado que los alumnos que integran los equipos representativos de la escuela, poseen estímulos deportivos fuera del horario escolar (clubes, ligas) o tiempos adicionales, quedando así la gran mayoría de los integrantes del curso, sin esta posibilidad. La Educación física no debería concentrarse en ejercicios y actividades más analíticos. En esta etapa los niños quieren saber todo respecto a los deportes, como por ejemplo, porque se practican con determinadas modalidades, porque deben realizar un salto o un lanzamiento de una determinada manera, utilizando una determinada técnica y no de otra, o porque existen y se deben respetar las reglas de juego..

Evidentemente todo lo expuesto nos debe llevar a concéntranos en un cambio de paradigmas, pues la actividad física escolar lleva a la mayoría de los adultos de hoy hacia una vida sedentaria y estresante. Con extremos que hasta llegan a poner en peligro sus vidas. Primero debemos conocer y respetar a los niños que

viven esas edades en que están consolidando sus bases de su futura vida motriz y lúdica, con planteos acordes con la sociedad en que interactúan reforzando sus valores de base (Incarbone, 2004, pág. 24)

Patrón de actividad física en el niño

Los niños tienen un patrón de actividad física complejo y multidimensional. Según Rowland, el niño necesita una actividad física continua que le permita interaccionar con el entorno y obtener la información necesaria para estimular su sistema nervioso.

Algunos estudios han registrado el patrón de movimiento espontáneo en la población infantil a lo largo de varios días.

Se demuestra que los niños realizan periodos cortos e intermitentes de actividad física vigorosa (saltar, correr detrás de una pelota, perseguirse unos a otros, entre otras actividades) intercalados con periodos de descanso más largos.

“En un trabajo de Bailey en el que se registró la actividad física de un grupo de niños de 6 a 10 años, se constató que, durante 12 horas de observación los niños realizaban actividades de baja o moderada intensidad durante el 77 % del tiempo de registro. En cambio, las actividades vigorosas solo ocupaban el 3 % del tiempo de registro”. (Serra, 2006, pág. 5)

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una Guía didáctica que contenga las normativas adecuadas para la selección y detección de talentos deportivos para los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas de la ciudad de Cotacachi

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar test físicos y técnicos que ayuden a detectar talentos deportivos en las instituciones investigadas
- Fundamentar teóricamente la propuesta, con el objetivo de orientar a los docentes de Cultura Física con respecto a la selección y búsqueda de talentos deportivos.
- Socializar la propuesta a las Autoridades, docentes, estudiantes con el objetivo de que practiquen los deportes de acuerdo a los niveles de aptitud.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Cotacachi

Cantón: Cotacachi

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de las Unidades investigadas.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

Es claro que la identificación de talentos para el deporte no es el objetivo principal ni uno específico de la educación física escolar de las diversas instituciones motivo de la investigación, sin embargo, esta sí puede contribuir en un proceso que es socialmente importante decisivo para los escolares la posibilidad de tener éxito en el deporte de alto nivel.

El deporte de alto rendimiento está reservado a los talentos para el deporte, es aquellos individuos que cuentan con las características de diverso orden que les pueden permitir alcanzar logros. El talento es definido como una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que no está del todo desarrollado. Por talento deportivo se entiende la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte. El talento es una rareza en la naturaleza y únicamente los profesores de educación física escolar tienen los conocimientos y la oportunidad de identificar a estos individuos superdotados para que desarrollen su potencial.

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características. La identificación de talentos en su forma más pura asume que existe una base genética que determina el rendimiento.

Normas de evaluación de la condición física y detección de talentos

Condición Física

La condición física es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como la capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad: está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen. (Dietrich, 2007, pág. 101)

Capacidades condicionales

La capacidad es la facultad que tiene todo individuo para manifestar, así como para desarrollar de diferentes formas sus cualidades, o bien, la

capacidad es la facilidad que tiene el individuo para realizar o desarrollar alguna actividad mediante la manifestación de sus cualidades, siendo estas sometidas a un proceso de entrenamiento.. “Las capacidades condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos y las coordinativas, sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central”. (Weineck, 2005, pág. 127)

Las capacidades condicionales tienen un carácter de requisito, como ocurre en muchas modalidades y sobre todo en los juegos deportivos. So una condición previa para que los rendimiento técnicos, tácticos y psíquicos tengan una estabilidad durante la competición. Es una definición más estricta – utilizada normalmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos mencionado, se limitan a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como factores físicos predominantes. (Weineck, 2005, pág. 127)

Resistencia

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo.

Esta es llamada también, como Resistencia General, la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el mismo es el que suministra el oxígeno a los diferentes tejidos musculares para realizar el

esfuerzo físicos en un trabajo prolongado para realizar el esfuerzo físicos de un trabajo prolongado.

Este oxígeno va cargado de los nutrientes que el organismo necesita, los cuales se suministran, para lograr el esfuerzo de un trabajo prolongado.

Velocidad

La velocidad puede ser definida como “la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible”.

La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas.

Es la cualidad que depende de multitud de factores (fuerza, resistencia, técnica, genética...) y que en el ámbito deportivo se muestra como determinante. En el entrenamiento actual y en contraposición a creencia antiguas el velocista no solo nace, sino que se hace. Las técnicas y medios actuales a través de trabajos específicos realizados a máxima velocidad, así como repetitivamente, mejoran cuantitativamente la velocidad. También dependerá de los procesos nerviosos y la coordinación neuromuscular. (Díaz, 2009, pág. 79)

La velocidad es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...).

Además, gracias a la velocidad también podremos responder a cualquier estímulo que recibamos

Fuerza

La fuerza constituye una capacidad que está presente al realizar cualquier movimiento, ya sea desplazar objetos, nuestro propio cuerpo o mantener una postura determinada. Podemos definirla como la capacidad de vencer una carga o resistencia, mediante un esfuerzo muscular. La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Talento deportivo

“Por selección entendemos la decisión sobre la formación y el ingreso en la competición de un deportista en una determinada modalidad o disciplina, en un determinado momento y durante un determinado periodo”. (Weineck J. , 2005, pág. 114)

Test de condición física

Los test de la condición física para los deportistas deben diseñarse para abarcar los componentes técnicos, tácticos, psicológicos.

Razones para hacer los test

Los test deben hacerse con un propósito, por lo que hay que definir objetivos claros antes de elegir un test determinado. Existen varias buenas razones para hacer test a los jugadores.

- Para estudiar el efecto de un programa de entrenamiento
- Para motivar a los jugadores a entrenarse con mayor dureza
- Para dar a los jugadores resultados objetivos
- Para que los jugadores sean más conscientes de los objetivos de entrenamiento
- Para evaluar si el jugador está preparado para jugar un partido de competición.

- Para planificar programas de entrenamiento a corto y largo plazo.

La evaluación de las capacidades condicionales

Es un instrumento de evaluación, normalmente directa, al que se recurre para observar y valorar las capacidades y aptitudes, ya sean físicas, psíquicas, psicológicas. En nuestro caso, se habla de test deportivo, es decir, de test mediante los cuales se pueden determinar, cuantitativamente y objetivamente, el grado de eficiencia y de habilidad de un deportista – alumno.

Para que desarrollar un test

Las razones por las que decidimos efectuar un test pueden ser diversas:

- Para evaluar la forma física
- Para medir la eficacia del entrenamiento deportivo
- Para cuantificar y calificar la carga justa de trabajo.

Requisitos de un test

Un test debe ser fácil de ejecutar; en primer lugar, porque la complejidad puede llevar a equívocos sobre cómo realizarlo y, en segundo lugar, porque esto permite repetirlo en otras ocasiones de forma siempre idéntica.

El fin es que sea absolutamente objetivo, es decir, que no se vea influenciado por quien se dispone a ejecutarlo y que sea fácil de interpretar por parte del examinador. Resulta fundamental no tener una cantidad excesiva de información que llevar a cabo, sino la cantidad adecuada, de forma que todos los resultados obtenidos en los ejercicios al aire libre pueden clasificarse fácilmente.

Características que debe tener un test

Validez. Debe reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quieren observar (descargar el grado de precisión con que se mide la cualidad física examinada). Además, debe ser fácil aplicación y comprensión.

Fiabilidad. La comparación de las diferentes pruebas de un mismo test, realizadas en distintos periodos, debe proporcionar datos casi iguales o, cuando menos equiparables. Si las pruebas difieren notablemente, se pierde la fiabilidad del test y este no debe plantearse. Generalmente, se considera una buena fiabilidad cuando los índices de correlación se sitúan en torno al 80%

Objetividad. Los instrumentos utilizados para el test deben ser elementales.

El examinador no debe influir con su comportamiento subjetivo sobre el test, por lo que es importante.

Preparar al examinador y realizar el test de forma correcta

- Saber explicar correctamente la ejecución del test a los deportistas/ alumnos.
- Evitar animar a algunos deportistas ignorando a los demás
- Establecer condiciones climáticas similares en la ejecución del test (condiciones atmosféricas, ambiente, condiciones del suelo)

Requisitos generales

A fin de que un test de condición física sea fiable, deben considerarse ciertos factores antes de iniciarlo.

- Los jugadores deben estar bien descansados

- Los jugadores deben haber hecho un calentamiento completo
- Deben haberse dado a los jugadores instrucciones claras sobre como ejecutar un test.
- Los jugadores deben haber ejecutado el test al menos en una ocasión en día distinto, antes del que el resultado del test pueda considerarse como válido.
- El material del test debe estar en buenas condiciones operativas y las áreas del tests deben marcarse con precisión
- Los jugadores deben ser conscientes de los objetivos de los test

Clasificación de las pruebas de eficiencia física

Deportes	Pruebas de eficiencia física que utiliza	Capacidad motriz que se requiere de las pruebas
Atletismo	Velocidad 20m,40m,60m Test 800, milla.1000m,test de Cooper	Depende del evento
Ciclismo	Resistencia	Resistencia (aeróbica)
Levantamiento de pesas	Salto Peso (por las divisiones)	Fuerza
Natación	Talla Fondos Abdominales	Resistencia a la fuerza
Triatlon	Resistencia Fondos Abdominales	Resistencia (aeróbicas) Resistencia a la fuerza
Deportes con pelota		
Baloncesto	Talla Salto	Fuerza explosiva
Fútbol	Resistencia Velocidad Talla	Resistencia (aeróbica) Resistencia(anaeróbica)
Tenis	Velocidad Fondos	Velocidad (Anaeróbica) Resistencia a la fuerza

	Abdominales	
Tenis de mesa	Velocidad Fondos Abdominales	Velocidad (Anaeróbica) Resistencia a la fuerza
Voleibol	Talla Salto	Fuerza explosiva
Deportes de combate		
Boxeo	Velocidad Peso (por divisiones)	Velocidad anaeróbica
Judo	Fondos Abdominales Velocidad Peso (por divisiones)	Resistencia a la fuerza Velocidad (anaeróbica)
Lucha	Fondos Abdominales Velocidad Peso (por divisiones)	Resistencia a la fuerza Velocidad (anaeróbica)
Karate	Velocidad, Talla Peso (por divisiones)	Velocidad (anaeróbica)
Lucha	Fondos Abdominales Velocidad Peso (por divisiones)	Resistencia a la fuerza Velocidad (anaeróbica)
Tae Kwon Do	Velocidad, Talla Peso (por divisiones)	Velocidad (anaeróbica)

Fuente: <http://www.indet.cu/indetnet/Provincias/hlg/documetos/textos>

Pruebas de Eficiencia Física

El test de 800 metros

Propósito.- Medir la resistencia aeróbica.

Material.- Pista atlético y cronómetro.

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de 800 metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los

deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

Ejecución

El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir 800m en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo. Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Test de 800 mts.

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	2,35 – 2,45	10 – 8,5
Muy Buena	2,50 – 3,10	8 – 6
Buena	3,15 - 3,25	5,5 – 4,5
Regular	3,30 – 3,40	3 – 4
Insuficiente	3,45 – 4,10	2,5 – 1

Test de Fuerza

Prueba: Abdominales en 30 segundos

Tendido supino, rodillas flexionadas, flexión del tronco

Objetivo: Comprobar la fuerza resistencia de la musculatura abdominal

Material: Colchoneta, cronómetro

Posición inicial.- Tendido sobre la espalda, piernas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas. Codos colocados atrás de manera que los antebrazos toquen la colchoneta.

Otra persona sujeta los tobillos

Ejecución

- El alumno se sienta y tocará con los codos ambas rodillas
- Retoma a la posición inicial
- El ejercicio se repite cuantas veces se pueda en un minuto
- La planta de los pies deberá estar en contacto con la colchoneta durante todo el ejercicio.

Reglas

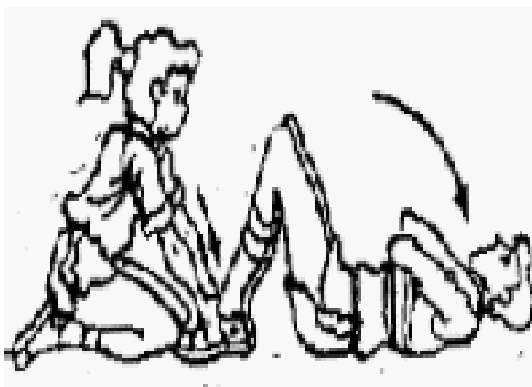
- Los dedos se mantienen entrelazados detrás del cuello durante todo el ejercicio.
- La espalda puede estar encorvada y la cabeza y codos hacia adelante durante la flexión.
- Al retornarse a la posición inicial, los antebrazos deben tocar la colchoneta.

- No se permite impulsar el cuerpo desde el suelo con uno o ambos codos.

Anotación

Se anota el número de repeticiones realizadas correctamente. No se cuenta como repetición si los dedos no se mantienen entrelazados detrás del cuello o las manos se separan de la nuca, si las manos no tocan las rodillas en el momento de la flexión, si los antebrazos no le tocan la colchoneta después de cada repetición, o si se impulsa desde la colchoneta con uno o ambos codos.

Observaciones: Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.



Abdominales



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	23 - 26	10 – 8,5
Muy Buena	20 - 21	8 – 6
Buena	18 - 19	5,5 – 4,5
Regular	16 - 17	3 – 4
Insuficiente	12 - 15	2,5 – 1

Fuerza

Prueba: Salto largo sin impulso

Salto horizontal desde parado

Objetivo.- Comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

Material.- Foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica

Posición inicial.-El participante se ha de situar de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera, con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Ejecución

Desde la posición anterior se realizará un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, cadera y tobillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia adelante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionados

Reglas

- Se partirá desde parado con los dos pies simétricos
- Se pueden levantar los talones del suelo para tomar el impulso
- El salto se realizará con los dos pies a la vez.

Anotación

Se anota la mejor distancia alcanzada en dos intentos, teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida

Observaciones: Es conveniente realizar un calentamiento previo a la prueba

Test de Salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	149 - 171	10 – 8,5
Muy Buena	131 - 137	8 – 6
Buena	125 - 130	5,5 – 4,5
Regular	116 - 120	3 – 4
Insuficiente	102- 112	2,5 – 1



Test de salto horizontal sin impulso.

Test de Velocidad

Prueba: 40 metros lisos

Objetivo.- Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción

Material.- Un terreno llano de al menos 65 metros de longitud y cronometrados

Posición inicial.- De pie detrás de la línea de salida

Ejecución.- A la señal de salida, recorrer 40 metros lo más rápidamente posible.

Reglas.-El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida, baja la mano alzada. Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.

Anotación.-Se anota el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

Observaciones: Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Test de velocidad 40 m

Velocidad 40 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	5,3 – 5,6	10 – 8,5
Muy Buena	5,7 – 6,1	8 – 6
Buena	6,2 – 6,4	5,5 – 4,5
Regular	6,5 – 6,7	3 – 4
Insuficiente	6,8 – 7,3	2,5 – 1

Velocidad

Prueba: Agilidad

Carrera de ida y vuelta 5 x 10 metros

Objetivo.- Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad

Material e instalaciones: Pista lisa con dos líneas paralelas de 5 metros de distancia entre ellas. Tiza y cronómetro.

Ejecución.- El examinado se sitúa de pie detrás de la línea de salida. Al oír la señal de salida debe recorrer la máxima velocidad los 5 metros que se separan de la otra línea, pisarla y volverla de nuevo a la línea de salida, esto constituye un ciclo, hay que realizar cinco ciclos, es decir 50 metros. Cada línea será pisada cinco veces. La última vez se pasa la línea de salida sin frenar.

Observaciones.-Se realizarán dos intentos.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Test de 5x10

Test de Carrera de agilidad (5r x 10m)

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	23,4 - 24,0	10 – 8,5
Muy Buena	22,2 - 22,9	8 – 6
Buena	22,0 - 21,6	5,5 – 4,5
Regular	21,2 – 20,8	3 – 4
Insuficiente	20,6 -20.5	2,5 – 1

Prueba: Flexión profunda del cuerpo

Objetivo.-Medir la flexión global de tronco y extremidades

Material e instalaciones.- Plataforma de 0,76 x 0,88 m sobre la que se sitúa una regla cuadrada

Ejecución

De pie descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible sobre la regla. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia expresada en cm.

Observaciones

Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas, se considerará la mejor. No se registran fracciones de centímetros.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Test de flexibilidad

Test de Flexibilidad

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	32 - 35	10 – 8,5
Muy Buena	27 - 31	8 – 6
Buena	24 - 26	5,5 – 4,5
Regular	21 - 23	3 – 4
Insuficiente	15 - 20	2,5 – 1

Flexibilidad

Prueba: Flexión del troco sentado

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco

Material e instalaciones: Un cajón con las siguientes medidas largo 35 cm; ancho 45 cm y alto 32cm una placa de 55 cm de largo y 45 cm de ancho que sobrepasa de 15 cm del largo del cajón Una regla de 0,50 cm adosada a la placa.

A partir de 0, la escala se gradúa en cm, con signo positivo hacia el lado que se aleja del ejecutante y con signo negativo hacia el lado que se acerca a él

Ejecución

El ejecutor, descalzo, se sentará frente al lado ancho del cajón con las piernas totalmente extendidas y con la planta de los pies en contacto con el cajón.

Flexionar el troco hacia adelante sin flexionar las piernas y extendidos los brazos y la palma de mano sobre la regleta para llegar lo más lejos posible. En el momento que llegue a la posición máxima se quedará

inmóvil durante dos segundos para que se pueda registrar el resultado conseguido

Observaciones

Si los dedos no están paralelos se registrará la máxima distancia que marque la punta de los dedos de la mano que este más retrasada. No se permitirá que el ejecutor flexione las rodillas. La prueba se realizará lentamente y no se permitirán movimientos bruscos. Deberá mantenerse en la posición de máxima flexibilidad durante dos segundos.

Fondos

Prueba: Flexiones en el suelo

Objetivo: Medir la resistencia muscular localizada

Material e instalaciones: Cronometro, cuerdas y soportes. Superficie plana

Ejecución.- Tendida prona, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda.

Observaciones.- Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante un minuto

Test Fondos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 27	10 – 8,5
Muy Buena	19 - 20	8 – 6
Buena	17 - 18	5,5 – 4,5
Regular	14 - 15	3 – 4
Insuficiente	10 - 12	2,5 – 1

Prueba: Lanzamiento del balón medicinal

Objetivo.- Medir la fuerza explosiva

Material e instalaciones.- Balón medicinal (2 Kg mujeres, 3 kg hombres) y cinta métrica

Ejecución.- El sujeto se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo. Sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Lanzar el balón a la máxima distancia mediante una flexión – extensión del tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a esta. Se valora el mejor de los intentos

Observaciones: Calentamiento suficiente

Prueba: Slalom

Objetivo.- Medir la velocidad de carrera, agilidad

Material e instalaciones.- 7 soportes, bastones y cronómetro

Ejecución.- El examinado recorrerá ida y vuelta el slalom construido con soportes para saltos, según la figura. Se mide el tiempo requerido. Se evalúa la mejor de dos tentativas.

Observaciones.- Se considerará causa de un error el tumbar los soportes, esto también se puede hacer con balón de fútbol o baloncesto.



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Pruebas antropométricas

Instrumental antropométrico

Báscula: Se utiliza para determinar el peso corporal total. En realidad, mide la fuerza con la que el deportista es atraído por la tierra y no la masa corporal propiamente dicha. Sin embargo, está establecido que esta fuerza representa la masa corporal.



Medidas antropométricas

Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

Tallímetro: Es utilizado para medir la altura del vertex y la talla sentada consiste en plano horizontal adaptado, por medio de una guía que acompaña a una escala métrica vertical o unos cursos anclados a un carro de medida, que se instala perpendicularmente a un plano base.

Peso

Definición. En sentido estricto no debería usarse el termino peso corporal, si no el de la masa corporal, que es lo que realmente medimos. El peso es la determinación antropométrica más común.

Es de gran utilidad para observar la deficiencia ponderal en todos los grupos de edad y el retraso del crecimiento en los niños.

Istrumental: se utiliza una balanza validada con una precisión de 100 gr. Esta medida se expresa en kilogramos. El peso corporal está compuesto de masa magra y masa grasa. A su vez, la masa magra se compone de la masa muscular, vísceras, huesos, sangre, linfa, y comprende los lípidos de las células.

Técnica: El sujeto se colocara en el centro de la plataforma de la báscula, distribuyendo el peso por igual entre ambas piernas, en posición erguida, con los brazos colgando lateralmente, sin que el cuerpo esté en contacto con ningún objeto a su alrededor y sin moverse; llevará el mínimo de ropa, sin zapatos ni adornos personales y después de haber evacuado la vejiga evitando realizar la pesada después de una comida principal. (SilverJose, 2009, pág. 61)

Estatura

Definición: es la distancia entre el vertex y el plano de sustentación también se le denomina talla en bipedestación o talla de pie, o simplemente talla.

Instrumental: es necesario un estadiómetro con una precisión de 1 mm. La medida se da en centímetros.

Técnica: la medición debe de realizarse con el sujeto de pie, descalzo, completamente estirado, colocando los pies paralelos y con los talones unidos y las puntas ligeramente separadas, las nalgas, hombros y cabeza en contacto con un plano vertical.

La cabeza se mantendrá cómodamente erguida, con el borde orbitario inferior en el mismo plano horizontal que el conducto auditivo externo. Los brazos colgaran a lo largo del cuerpo de una manera natural, con las palmas de las manos frente a los músculos. Se puede pedir al sujeto que realice una inspiración profunda para obtener la extensión máxima de la columna. (SilverJose, 2009, pág. 62)



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS (Realizar a todo el grupo que se va investigar)

Peso Hombres			
Altura	Pequeño	Normal	Grande
1,44	42,6	44,6	48,6
1,46	43,3	45,3	49,3
1,48	44,4	47,0	50,0
1,50	46,0	48,3	52,0
1,52	46,7	48,7	52,7
1,54	47,5	50,0	53,5
1,56	48,7	51,7	54,7
1,58	50,0	53,0	56,0

6.7 IMPACTO

6.7.1 impacto Educativo

Detectar un posible talento deportivo, plantea que todo pedagogo del deporte debe conocer aspectos previos, tales como: la edad biológica y cronológica, pues unos niños maduran más deprisa que otros. En el proceso de evaluación de los talentos se pueden emplear pruebas de laboratorio y de campo. En la práctica las pruebas de campo, aunque menos precisas son las más populares por su bajo costo y la posibilidad de evaluar grandes cantidades de sujetos en tiempos relativamente cortos.

6.7.2 Impacto Deportivo

El principio fundamental del sistema de selección para la iniciación deportiva, parte de la masividad en su aplicación, de la participación en la primera y básica célula sobre la cual se estructura toda la búsqueda y detección, nos referimos a las escuelas, en las que se imparte la Educación Física.

La obtención de grandes logros deportivos depende de un proceso de, Identificación, Selección y Desarrollo de atletas con aptitudes para una disciplina, mediante la aplicación de programas racionales a largo plazo.

6.7.3 Impacto Social

Talento es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la Guía de normativas para la selección de talentos fue difundida a las Autoridades, maestros y estudiantes, la cual comprendieron la importancia de la selección y además sirvió esta socialización, para que los estudiantes no pierdan mucho esfuerzo en deportes, es decir existe un limitado número de estudiantes que han sobrepasado los límites normales de los procesos de selección de talentos deportivos.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, X. (2011). Deporte y actividad física infantil. Red de Salud UC Christus .
- Alzate Diego. (2007). Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares. Manizales Colombia: Universidad de Caldas.
- Aschwer, H. (2006). Entrenamiento del triatlón. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, O. (2007). Periodización teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona España: Hispano Europea.
- Bruggemann, D. (2005). Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes . Barcelona : Paidotribo .
- Cabañas, M., & Maestre, M. (2009). Introducción de la técnica antropométrica. *Método. Medidas antropométricas. Puntos anatómicos*, 33-82.
- Carrascosa José. (2011). Trabajar y competir en equipo. Barcelona: Netbiblo. S.L.
- Casajús, J. (2013). Actividad Física en niños. Madrid: Diaz de Santos.
- Contreras Onofre. (2004). La detección temprana de talentos. Barcelona España: Universidad de castilla de la Mancha.
- Cox. (2007). Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Médica Panamericana.
- Del Río, J. A. (2003). Metodología del baloncesto . España: Paidotribo.
- Delgado, D. (2009). Fundamentos Teóricos de la Educación Física. España: Pila Teleña.
- Diaz Garcia, M. (2013). TEST DE VELOCIDAD 50 M. psicopedagogía deportiva .
- Díaz, M. (2009). La condición física en la edad escolar: hábitos de práctica saludable. Wanceulen E.F. Digital , 69-89.
- Dietrich, M. (2007). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. España: Paidotribo.
- Dorticós, F., & León, G. (2010). Selección y desarrollo de talentos deportivos . México : ITSON.

- Enriquez, V. (2011). Test de abdominales en 30 segundos. Movimiento y Deporte, Ayudas Educativas en Educación Física .
- Fernández, E. (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas. España: INDE Publicaciones.
- Fierro, M. (2011). Prueba de evaluación de las Aptitudes Físicas. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte - INEF , 12 - 13.
- Gallahue, D. (2005). Comprendiendo el desarrollo motor. Adolescentes y adultos , 14-38.
- Garatachea, N. (2013). Evaluación de la capacidad física. Madrid: Diaz Santos.
- Guiminales, T. (2005). El entrenamiento Deportivo. Capacidades Físicas. San José de Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Hernández, D. (24 de 02 de 2012). Entrenadores Físicos . Recuperado el 01 de 04 de 2015, de Detección de Talentos Deportivos : <http://danihdezpreparadorfisico.blogspot.com/2012/02/deteccion-de-talentos-deportivos.html>
- Incarbone. (2004). Del juego a la iniciación deportiva. Buenos Aires Argentina: Stadium.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y del deporte. Madrid España: Editorial Médica Panamericana.
- Konovalova, E. (2006). Educación Física y deporte. Cali Colombia: Universidad del Valle.
- Konzag, I. (2004). Entrenarse Jugando un sistema completo de ejercicios . Barcelona: Paidotribo.
- Leiva, J. (2010). Selección y Orientación de talentos deportivos. Armenia Colombia: Kinesis.
- Linares, S. L. (2012). Características de la Actividad Física necesarios para mantenernos sanos. Atom .
- Martín, F. (2009). Evaluación del desarrollo motor en la educación física. Revista Digital "Innovación y Experiencias Educativas" , 3 - 6.

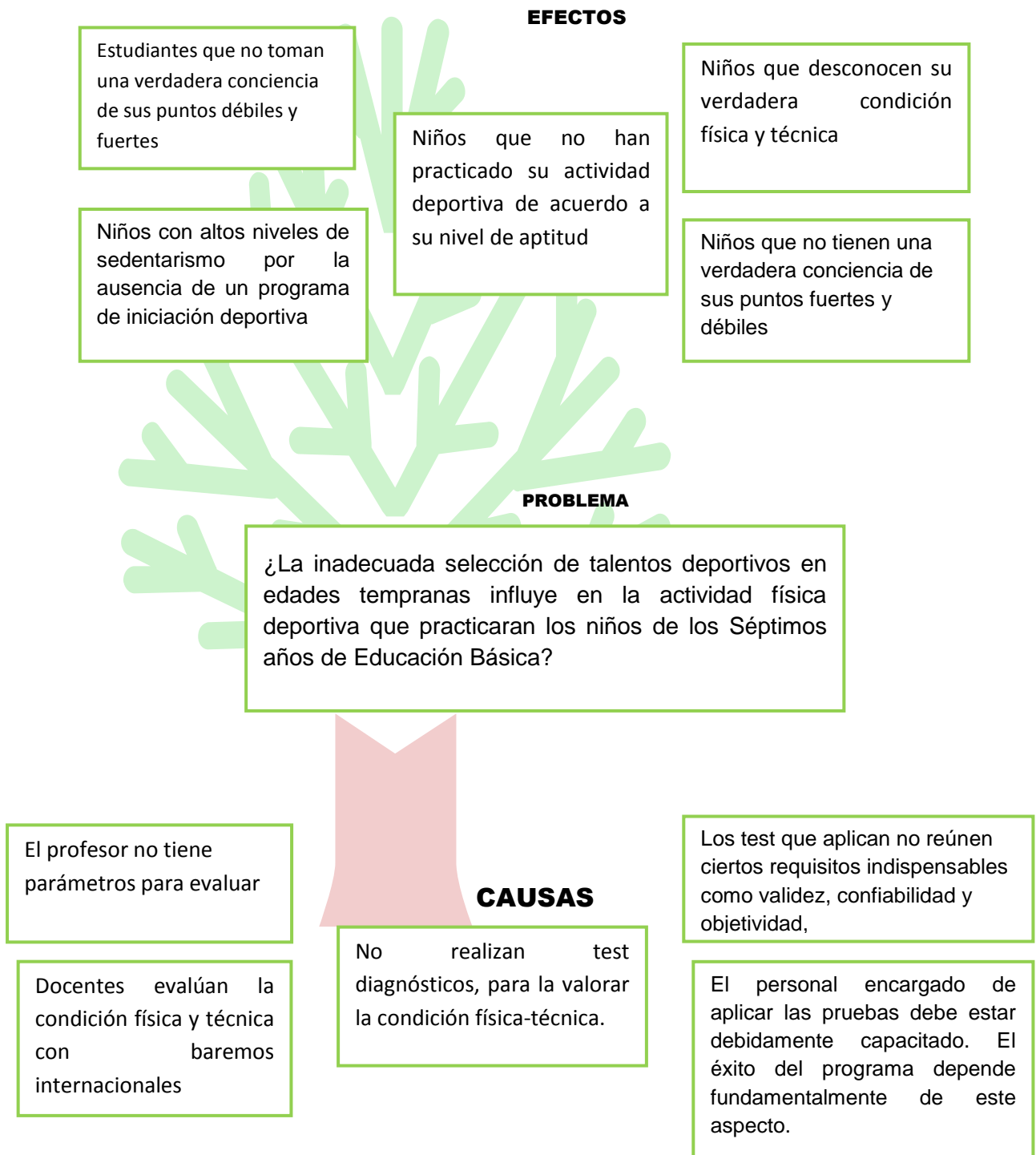
- Medellín, J. (2014). Caracterización dermatoglífica de las ciclistas colombianas de pista de altos logros en pruebas de semifondo . Scielo , 45-52.
- Martínez, J., & Urdampilleta, A. (2011). El somatotipo-morfología en los deportistas. ¿Cómo se calcula? ¿Cuáles son las referencias internacionales para comparar con nuestros deportistas? *Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 159*, 2-17.
- Meléndez, G. (2008). Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. Mexico : Panamericana.
- Melo, L. (2007). Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes. Colombia: Universidad de Caldas.
- Naranjo, E. (15 de Mayo de 2009). Aplicación de Fundamentos Tecnicos en el proceso Enseñanza Aprendizaje de futbol. Ambato, Cotopaxi, Ecuador: Tesis.
- Omeñaca. (2007). Juegos cooperativos y educación física. Barcelona: Paidotribo.
- Pacheco, R. (2004). Futbol. Barcelona España : Paidotribo.
- Quintero, E. (2012). Mini baloncesto. Nivel Básico. Área de Educación Física Recreación y Deporte .
- Regodón, P. (2010). El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva . Revista digital para profesores de la enseñanza , 1 - 7.
- Ros, J. A. (2004). Actividad Física + Salud. España: Quinomarin.
- Salinas, N. (2005). MANUAL PARA EL TÉCNICO DE SALA DE FITNESS. Barcelona : Paidotribo.
- Sánchez Ruiz, F. J. (2012). Prevención y deporte en el niño. La actividad física y los beneficios para la salud en la infancia. Familia y Salud .
- Sánchez, D. B. (1997). La iniciación y el deporte escolar. Barcelona España: Inde.
- Serra, L. (2006). Actividad física y salud. España: Masson.

- Silva, H., & Collipal, E. (2005). Evaluación de los Componentes del Somatotipo e Índice de Masa Corporal en Escolares del Sector Precordillerano de la IX Región, Chile. *Scielo*, 195-199.
- Suversa, A. (2009). Manual de antropometría. México: Iberoamericana.
- Tudor Bompa, O. (2007). Periodización Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona España: Hispano Europea.
- Vaeyens, R. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine*. 38 (9) , 703-714.
- Vaquero, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 , 174-184.
- Velásquez, G. (2006). Fundamentos de alimentación saludable. Colombia : Universidad de Antioquia .
- Vidarte, J., & Vélez, C. (2011). Actividad Física una estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1 , 202 - 218.
- Vitaliano, I. (2012). EL DRIBLING. dribling .
- Vila, M., & Ferragut, C. (2010). Características antropométricas, composición corporal y somatotipo en jugadores de élite de waterpolo. *Scielo* , 184-197.
- Warren, W. (2006). Guía de supervivencia del entrenador del fútbol. Barcelona : Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Wissel, H. (2002). Baloncesto: Aprender y progresar . España: Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿La inadecuada selección de talentos deportivos en edades tempranas influye en la actividad física deportiva que practicarán los niños de los Séptimos años de Educación Básica?	Determinar talentos deportivos en edades tempranas a través de test físicos en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi en el año 2012-2013.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cuál es el somatotipo de los niños de los Séptimos Años de Educación Básica de las escuelas “Andrés Avelino de la Torre”, “Eloy Proaño”, “6 de Julio” y “Modesto Peñaherrera”	Diagnosticar el somatotipo mediante medidas de peso y talla en los niños de los Séptimos Años de Educación Básica
¿Cuál es la condición física a través una batería de test de los niños de los Séptimos Años de Educación Básica	Evaluar la condición física a través una batería de test a los niños de los Séptimos Años de Educación Básica
¿Cuáles son las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de Educación Básica	Indagar las preferencias deportivas que practican los niños de los Séptimos Años de Educación Básica
¿La aplicación de una propuesta alternativa que contenga normativas adecuadas ayudará para la selección y detección de talentos deportivos?	Elaborar una propuesta alternativa de normativas de selección y detección de talentos deportivos para los niños.

ANEXO Nº 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es un individuo que posee un conjunto de aptitudes genéticas o adquiridas que permiten la obtención de resultados relevantes en una especialidad deportiva.	SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS	Somatotipo	Estatura Peso Índice de masa corporal
		Condición Física	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.	LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	Tipos de actividad física.	Caminar Correr Aeróbicos Natación Básquet Fútbol Ninguna actividad
		Frecuencia de la actividad física	Todos los días Pasando un día Tres días a la semana Ningún día
		Tiempo que realiza la actividad física	Media hora Cuarenta y cinco minutos Una hora Más de una hora

ANEXO Nº 4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A NIÑOS DE LAS INSTITUCIONES INVESTIGADAS

Estimado Niño:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el tipo de actividad deportiva que realizan los niños de las instituciones investigadas y como incide en su preparación física y deportiva, con respecto a la selección de talentos deportivos

1.- ¿Sus padres le incentivan a que practique algún deporte fuera del horario de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Realizas actividad física con tus compañeros?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Pertenece algún Club deportivo?

Sí	No

4.- ¿Qué deportes practicas?

Natación	básquet	Fútbol	Atletismo	TKD

5.- ¿Con que frecuencia practicas algún deporte?

Todos los días	Pasando un día	Tres días a la semana	Cinco días a la semana

6.- ¿Qué tiempo practicas el deporte seleccionado?

Media hora	45 min	60 min	Más de 60 min

7.- ¿Tu profesor te evalúa mediante test físicos y técnicos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.- ¿Cada qué tiempo te evalúa tus capacidades físicas?

Al inicio del trimestre	durante el trimestre	Al final del trimestre	En ningún trimestre

9.- ¿Después de la evaluación física le da a conocer los resultados de los pruebas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Según los resultados obtenidos, su profesor le sugiere que deporte debe practicar?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5 TEST FÍSICO Y HABILIDAD DEPORTIVA

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	2,35 – 2,45	10 – 8,5
Buena	2,50 – 3,10	8 – 6
Media o normal	3,15 - 3,25	5,5 – 4,5
Debajo de media	3,30 – 3,40	3 – 4
Mala	3,45 – 4,10	2,5 – 1

Velocidad 40 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	5,3 – 5,6	10 – 8,5
Buena	5,7 – 6,1	8 – 6
Media o normal	6,2 – 6,4	5,5 – 4,5
Debajo de media	6,5 – 6,7	3 – 4
Mala	6,8 – 7,3	2,5 – 1

Test de Salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	149 - 171	10 – 8,5
Buena	131 - 137	8 – 6
Media o normal	125 - 130	5,5 – 4,5
Debajo de media	116 - 120	3 – 4
Mala	102- 112	2,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	23 - 26	10 – 8,5
Buena	20 - 21	8 – 6
Media o normal	18 - 19	5,5 – 4,5
Debajo de media	16 - 17	3 – 4
Mala	12 - 15	2,5 – 1

Test Fondos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 27	10 – 8,5
Buena	19 - 20	8 – 6
Media o normal	17 - 18	5,5 – 4,5
Debajo de media	14 - 15	3 – 4
Mala	10 - 12	2,5 – 1

Test de Flexibilidad

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	32 - 35	10 – 8,5
Buena	27 - 31	8 – 6
Media o normal	24 - 26	5,5 – 4,5
Debajo de media	21 - 23	3 – 4
Mala	15 - 20	2,5 – 1

Test de Carrera de agilidad (5r x 10m)

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	23,4 - 24,0	10 – 8,5
Buena	22,2 - 22,9	8 – 6
Media o normal	22,0 - 21,6	5,5 – 4,5
Debajo de media	21,2 – 20,8	3 – 4
Mala	20,6 -20.5	2,5 – 1

Test de habilidad deportiva

Conducción 2x10 mts con obstáculos

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Buena	13,20 seg	8,5 – 8
Media o normal	14,10 seg	7,5 – 7
Debajo de media	15,10 seg	6,5 – 6
Mala	más de 15	5,5 – 1

Conducción 2x10mts con obstáculos (baloncesto)

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Buena	13,20 seg	8,5 – 8
Media o normal	14,10 seg	7,5 – 7
Debajo de media	15,10 seg	6,5 – 6
Mala	más de 15	5,5 – 1

MEDIDAS ANTROPÓMETRICAS (Realizar a todo el grupo que se va investigar)

Peso Hombres			
Altura	Pequeño	Normal	Grande
1,44	42,6	44,6	48,6
1,46	43,3	45,3	49,3
1,48	44,4	47,0	50,0
1,50	46,0	48,3	52,0
1,52	46,7	48,7	52,7
1,54	47,5	50,0	53,5
1,56	48,7	51,7	54,7
1,58	50,0	53,0	56,0

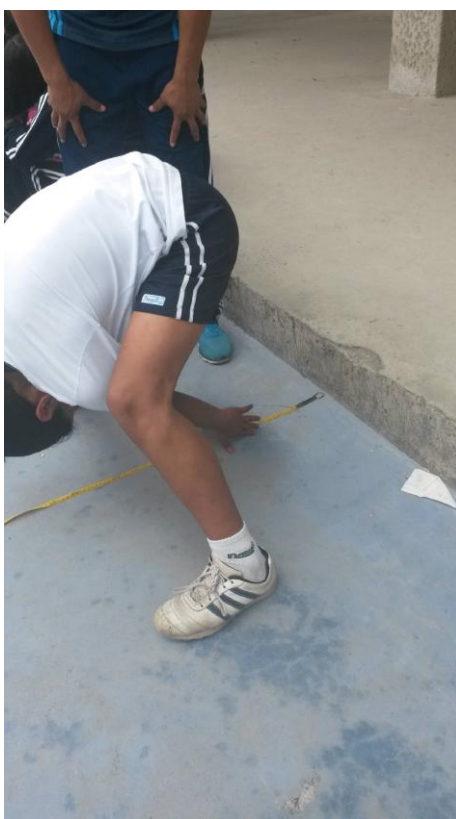
ANEXO Nº 6 FOTOGRAFÍAS



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando



Fuente: Cevallos Andrade Luis Fernando

ANEXO N° 7 CERTIFICACIONES

**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"SEIS DE JULIO"**

Dirección: Calle González Suárez

Cotacachi - Ecuador

Telef: 2915-133



Yo, Jaime Cazar Núñez, Director de la Escuela de Educación Básica "Seis de Julio"

C E R T I F I C O:

Que el Sr. CEVALLOS ANDRADE LUIS FERNANDO, con C.I. 1003120274. Aplico las encuestas y test relacionadas con el Área de Educación Física en los Séptimos grados de esta institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad. El portador de este documento, puede hacer uso del mismo como a bien tuviere.

Cotacachi, 18 de Marzo del 2015



Lic. Jaime Cazar Núñez
DIRECTOR



Escuela de Educación Básica

"MODESTO A. PEÑAHERRERA"

Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136

Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 8

Email: sc.benalcazar@hotmail.com

CERTIFICACIÓN

Yo Camilo Benalcázar Director de la Escuela de Educación Básica "Modesto A. Peñaherrera" de la ciudad de Cotacachi, parroquia San Francisco, **CERTIFICO:**

Que el Sr. **CEVALLOS ANDRADE LUIS FERNANDO** con el número de cédula 100312027-4 Egresado de la carrera de Educación Física en la Universidad Técnica del Norte se presenta en esta Institución con el objeto de realizar encuestas y test validos para el Proyecto de Tesis en las fechas 17 y 18 de marzo del presente año.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada podrá hacer uso del presente para los fines consiguientes.

Cotacachi, 18 de Marzo del 2015

Lic. Camilo Benalcázar.
DIRECTOR





**ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
"ANDRÉS AVELINO DE LA TORRE".**

Dir.: Parroquia Quiroga, calle Fidel Egas s/n., entre Vacas Galindo y Juan Montalvo.
Email: ceb_andresat@hotmail.com Telf.: 06 2537244.
QUIROGA - COTACACHI - ECUADOR.

Quiroga, 18 de marzo de 2015.

*El suscrito Director (E.), del Centro de Educación General Básica "Andrés Avelino de la Torre",
de la Parroquia Quiroga, del Cantón Cortacachi – Imbabura – Ecuador.*

CERTIFICA:

Que: El Sr. **CEVALLOS ANDRADE LUIS FERNANDO**, egresado de la Carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, realizó las respectivas encuestas y test físicos en esta institución el día martes 17 de marzo de este año, mismo que servirá para los cumplir con la elaboración del proyecto de tesis.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento, con estricto apego al marco de la Ley.

Atentamente:


MSc. Armando Lozano T.
DIRECTOR (E)





"ESCUELA DE EDUCACION BASICA "ELOY PROAÑO"

Dirección: Vacas Galindo y Miguel Garcés

Teléfono: 2537 - 092

esc_elooproano@hotmail.com

Quiroga - Cotacachi



Ministerio
de Educación

CERTIFICADO

En calidad de Directora de la Escuela de Educación Básica "ELOY PROAÑO" y a petición verbal del interesado Sr. Luis Fernando Cevallos Andrade egresado de la Universidad Técnica del Norte, y portadora de la cédula de Identidad N° 100312027-4.

CERTIFICO QUE: el antes mencionado Sr. Realizó en esta institución una encuesta y un test a los estudiantes varones de séptimo Año de Educación General Básica, demostrando, responsabilidad, puntualidad y muchos deseos de superación es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso del presente en lo que estime conveniente.

Quiroga, 18 de Marzo del 2015


Lic. Mónica Gallegos

DIRECTORA





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003120274		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cevallos Andrade Luis Fernando		
DIRECCIÓN:	Quiroga, Telésforo Peñaherrera		
EMAIL:	luisfer.19868@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2537370	TELÉFONO MÓVIL	0981406917

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EDADES TEMPRANAS Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS "ANDRÉS AVELINO DE LA TORRE", ELOY PROAÑO", "6 DE JULIO" Y "MODESTO PEÑAHERRERA" DE LA CIUDAD DE COTACACHI EN EL AÑO 2014. 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA"
AUTOR (ES):	Cevallos Andrade Luis Fernando
FECHA: AAAAMMDD	2015/05/20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Cevallos Andrade Luis Fernando, con cédula de identidad Nro. 1003120274, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 14 días del mes mayo de 2015

EL AUTOR:

(Firma)



Nombre: Cevallos Andrade Luis Fernando

C.C. 1003120274



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Cevallos Andrade Luis Fernando, con cédula de identidad Nro. 1003120274 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EDADES TEMPRANAS Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS “ANDRÉS AVELINO DE LA TORRE”, ELOY PROAÑO”, “6 DE JULIO” Y “MODESTO PEÑAHERRERA” DE LA CIUDAD DE COTACACHI EN EL AÑO 2014. 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 14 días del mes de mayo de 2015

(Firma) 

Nombre: Cevallos Andrade Luis Fernando
Cédula: 1003120274